n° 29 juin, juillet & août 2009 ✺ 3,90 €

Régal

TOUS LES PLAISIRS DE LA TABLE

NOTRE SÉLECTION
LES VINS ÉLÉGANTS ET PEU ALCOOLISÉS

Prenez le large

Pain du pêcheur, tartare de dorade, coquillages à la brûle-doigts...

Recevoir pour **un bel apéro : crostinis, tapas...**

56 RECETTES POUR LES VACANCES

Sorbetières le top 5

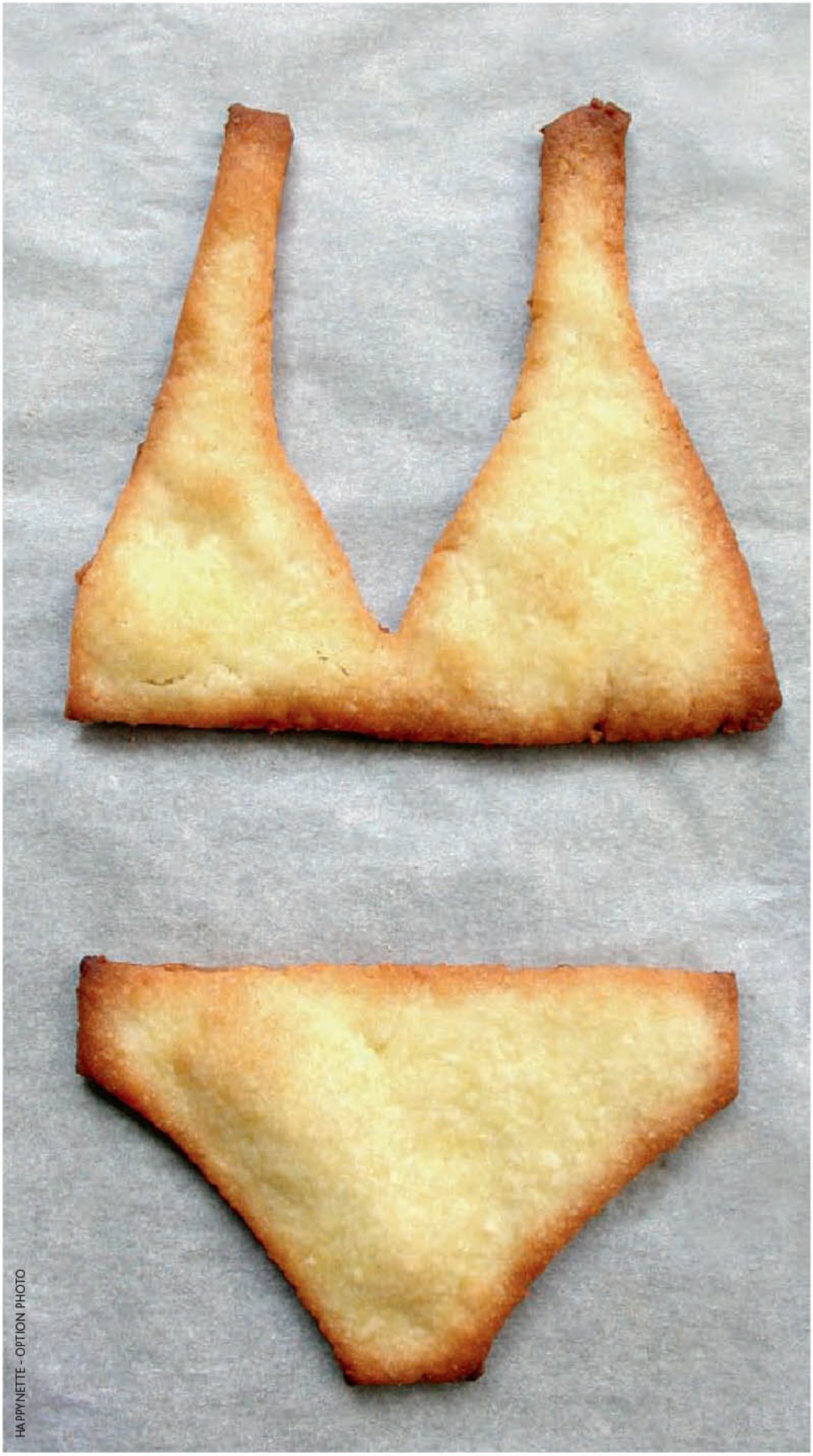
LE MEILLEUR DU FINISTÈRE NOS COUPS DE CŒUR

Sardines au pastis

BEL 4,40 € / LUX 4,40 € / CH 7,8 CHF / ESP 5,20 € / GR 5,20 €
IT 5,20 € / PORT CONT 5,15 € / MAR 45 MAD / DOM SURF 4,80 €
TOM SURF 680 XPF / CANADA 6,95 $ CA / ETATS UNIS 6,95 USD
TUN 7,5 TND / Imprimé en Italie / printed in Italy
T 01664 - 29 - F: 3,90 € - RD

DOSSIER LA CUISINE DES VACANCES • RECEVOIR AUTOUR D'UN APÉRITIF • LES GRANDS BLANCS SECS D'ALSACE • L'AFRIQUE DU SUD
Régal
TOUS LES PLAISIRS DE LA TABLE
n° 29 juin, juillet & août 2009

Charme et Elégance de Bourgogne
PRODUIT DE FRANCE
LÉONCE BOCQUET
CRÉMANT DE BOURGOGNE
APPELLATION CRÉMANT DE BOURGOGNE CONTRÔLÉE
DISTRIBUÉ PAR LES PETITS-FILS DE LÉONCE BOCQUET À BEAUNE - 21200 FRANCE
BRUT
75cl
Fournisseur des grandes cours d'Europe au XIXème siècle, Léonce Bocquet a toujours eu à coeur de proposer des vins d'une grande qualité, dont la renommée fit rapidement le tour du monde. Ses petits-fils perpétuent son savoir-faire et vous invitent à découvrir leurs crémants d'exception.
LÉONCE BOCQUET
Retrouvez LÉONCE BOCQUET en blanc millésimé et rosé, 75cl et 37.5cl
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.


HAPPYNETTE - OPTION PHOTO

édito

Haut et bas. Fragile. Allez, souriez, c'est bientôt l'été. Enfilez une humeur légère, croquez un bikini sucré et, avec *Régal*, prenez le large. Le large d'esprit, bien sûr, en mariant tourteau et groseilles à maquereau ; en multipliant les idées de petits crostinis ; en naviguant de Brest au Cap sans quitter votre jardin. Embarquez pour les saveurs et tous leurs petits bonheurs. Et un conseil : pour les sardines au pastis, prévoyez large…

La recette du bikini

Travaillez rapidement du bout des doigts 125 g de farine avec 1 pincée de sel, 70 g de beurre coupé en dés et 50 g de sucre, jusqu'à ce que vous obteniez un sable grossier. Ajoutez un jaune d'œuf. Mélangez. Ramassez la pâte en boule. Enveloppez-la et placez 1 h au frais. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Découpez votre bikini. Faites cuire sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé pendant 20 min environ.

PHOTO DE COUVERTURE
BERNHARD WINKELMANN
RÉALISATION MONIQUE MOURGUES
AVEC SORAYA WINKELMANN

sommaire

À l'affût

édito ... 3
index des recettes ... 6
mise en bouche *coussins de ricotta et parmesan, tartare de tomate* ... 8
bruits de casseroles *actualités à grignoter* ... 10
testé pour vous *cinq sorbetières* ... 24
shopping *quatre tables pleines d'imagination* ... 26
lieu gourmand *la Mare aux oiseaux, en Brière* ... 30
star *rencontre avec Isabelle Giordano* ... 32

De saison

produits du marché *le tourteau et la groseille à maquereau* ... 38
la fleur de courgette et la menthe ... 40
le veau et le brin d'amour ... 42
en vedette au marché *Rochefort-La Rochelle, la jonchée* ... 44
produit rare *la fraise or, une exquise liqueur* ... 46
RENDEZ-VOUS AVEC **ALAIN PASSARD** *et son quatuor estival* ... 48

En cuisine

pour changer *huit idées de crostinis* ... 50
recette facile *improvisez avec du mascarpone* ... 54
recevoir *autour d'un bel apéritif* ... 56
envie du moment *le goût de nos îles, la cuisine du large* ... 64

GRAND JEU CONCOURS Régal

Weber
Bottin Gourmand

RENDEZ-VOUS EN PAGE 36

Sortie du prochain numéro le 13 août 2009

À la découverte

sélection vins	*des vins élégants et faiblement alcoolisés*	87
dégustation	*au bar du Meurice, les blancs secs d'Alsace*	92
découverte d'un vignoble	*l'Alsace gourmande de Jean Meyer*	94
LA FRANCE GOURMANDE	*les stars du Finistère*	97
ESCAPADE	*le rooibos en* **AFRIQUE DU SUD**	104
histoire de gourmandise	*la Tarte Tropézienne*	112

Mieux consommer

10 bonnes raisons de...	manger du saucisson	114
enquête	la multiplication des petits pains	118
trucs de chefs	les petits plats d'un été gourmand	122
le tour du bio	le kéfir et les graines	126
banc d'essai	les pestos	128
le tour du placard	les bonnes glaces	130

La liste des vins 131
La liste des courses 133

Une partie de cette édition comporte un encart jeté du CRT Picardie.

RECETTE GAGNANTE du n° 27

Hélène Macé, Poitiers (Vienne)

Travers de porc au miel, carpaccio d'ananas et fromage blanc à la coriandre

POUR 4 PERSONNES

Faites-blanchir 2 min le zeste d'1 citron vert. Découpez 1,2 kg de travers de porc en gros morceaux. Faites-les mariner 45 min avec 10 cl de jus d'ananas, le jus du citron vert, 3 c. à soupe de miel et quelques grains de poivre de Sichuan. Épluchez 2 ananas Victoria, ôtez les yeux. Coupez-les en tranches fines. Disposez-les sur quatre assiettes, arrosez-les du jus de 2 citrons verts et parsemez de poivre de Sichuan concassé. Placez au frais au moins 1 heure. Dans un bol, mélangez 250 g de fromage blanc, le zeste blanchi, les trois quarts de la coriandre ciselée et un peu de sel. Réservez au frais. Faites griller les travers 25 à 30 min au four sur th. 7 (210 °C). Arrosez-les souvent de la marinade. Servez-les sur les tranches d'ananas, parsemés de coriandre. Servez avec la sauce au fromage blanc.

2e *Florent Angaud, Bordeaux (Gironde)*
3e *Monique Bodet, Tignieu (Isère)*
4e *Sonia Malvisi, Vernou-sur-Brenne (Indre-et-Loire)*
5e *Eric Sanchez, Avon (Seine-et-Marne)*
6e *Annie Fort-Malavielle, Dijon (Côte-d'Or)*
7e *Christophe Legros, Paris 11e*
8e *Florence Gauthier, Saint-Parize-le-Chatel (Nièvre)*
9e *Laetitia Verniau, Lyon (Rhône)*
10e *Ghislaine Laurens, Valady (Aveyron)*

Les recettes ont été choisies par un jury composé de Francis Laloz, de L'Auberge de Sion (Meurthe-et-Moselle), Alain Reix, ancien chef du restaurant Le Jules-Verne (Paris), et Thibault Leclerc, directeur de la publication du Bottin Gourmand.

74

78

130

index des recettes

entrées

Beignets de courgettes-fleurs 41
Brin d'amour et figues 41
Cinq tartares sur une tartine 69
Coquillages « à la brûle-doigts » 75
Courgettes-fleurs farcies à la ricotta, pistou de menthe 41
Coussins de ricotta et parmesan, tartare de tomate 8
Gaspacho de tourteau 39
Poêlée de crevettes au cidre 68
Salade d'été et sa quenelle pimentée 55
Tellines à l'aïoli 82
Caviar d'aubergines, tomates, courgettes et artichaut 48
Saladier du jardinier, vinaigrette orientale 60
L'assiette de l'été 62

plats

Aubergines gratinées à l'espagnole 58
Bouchées d'agneau aux herbes 84
Carpaccio de veau au brin d'amour 43
Dés de lapin à la menthe 41
Filets de dorade en infusion de tilleul 62
Friture de petits rougets 85
Gâteau d'agneau aux cocos de Paimpol 68
Grosse sole au plat et bigorneaux 70
Keftas de poulet 61
Le merlu et ses sauces 67
Mouclade de lotte 73
Omelette verte et rose 55
Pain du pêcheur de coquillages 76
Pêche du jour en croûte de sel 77
Terrine de courgettes 62
Tourteau à la vinaigrette de groseille à maquereau 39
Salade en bocal 74
Salade thaïe au crabe et aux crevettes 61
Sardines marinées, salade de mogettes 74
Sardines grillées au pastis 81
Vitello tonnato 43

desserts

Le 5-4-3-2-1 de Keremma 71
Citrons givrés 63
Clafoutis d'été 79
Cupcakes aux pistaches et aux cerises amarena 63
Granité de groseilles et de framboises 39
Soupe de pêches blanches aux groseilles 78
Tian d'abricots aux amandes et aux pignons 86
Yaourt fruité au miel 62

divers

Amandes grillées de Porquerolles 84
Crostinis à la tapenade d'artichauts 52
Crostinis aux anchois et au mascarpone 52
Crostinis aux deux tomates et à la mozzarelle 52
Crostinis aux fèves et au pecorino 52
Crostinis aux poivrons et à la ricotta 52
Crostinis aux rillettes de haricots blancs et tomates confites 52
Crostinis tout herbes et parmesan 52
Eau de pêche et melon 82
Hoummos au fenouil 57
Lassi à la mangue et au kéfir doux 126
Mauresque 57
Le pesto de Laura 129
Le pistou de Flora 129
Sablés aux cinq graines 127
Wrap surprise 59

carnet d'adresses

Anha. Tél. 01 48 06 48 66. *anha.fr* • **Asa.** *www.asa-selection.com* • **Campagne première** 101 rue du Bac, Paris 7ᵉ. Tél. 04 68 39 50 02 • **Caravane Emporium.** 22, rue Saint-Nicolas, Paris 12ᵉ • **CFOC** 170, boulevard Haussmann, Paris 8ᵉ. Tél. 01 53 53 40 84 • **Cocobohème.** *cocoboheme.com* • **Guy Degrenne.** 26, rue Boissy-d'Anglas, Paris 8ᵉ • **Designers Guild.** 8, rue Saint-Nicolas, Paris 12ᵉ • **Elitis.** Tél. 01 45 51 51 00 • **Farrow and Ball.** 50, rue de l'Université, Paris 7ᵉ • **La Fiancée du Mékong.** *lafianceedumekong.fr* • **Finnova.** 35, quai des Tournelles, Paris 5ᵉ • **Le Grand Comptoir.** 116, rue du Bac, Paris 7ᵉ. Tél. 01 40 49 00 95 • **Habitat.** 35, avenue de Wagram, Paris 17ᵉ. Tél. 0826 107 207 • **Home autour du monde.** 8, rue des Francs-Bourgeois, Paris 3ᵉ • **Jars.** Tél. 04 75 31 68 31 • **Khadi and Co.** 37, rue de Belleyme, Paris 3ᵉ • **Leonardo.** Tél. 03 88 56 85 40 • **L.Z.C.** *atelierLZC.fr* • **Liwan.** 8, rue Saint-Sulpice, Paris 6ᵉ • **Maisons du monde.** 32, rue du Faubourg-Saint-Antoine, Paris 12ᵉ • **Mathon.** Tél. 0892 39 11 00 (0,34 €/min). *www.mathon.fr* • **Merci.** 111, boulevard Beaumarchais, Paris 3ᵉ • **Naiah.** 18, rue Ferdinand-Duval, Paris 4ᵉ. *naiah.fr* • **Nana Ki.** 8, rue de l'Odéon, Paris 6ᵉ • **Persona Grata.** 38, rue Croix-des-Petits-Champs, Paris 1ᵉʳ • **Les Petites Emplettes.** *lespetitesemplettes.com* • **Le Printemps.** Tél. 01 42 82 50 00 • **Revol.** Tél. 04 75 03 99 99 • **Sabre,** 4, rue des Quatre-Vents, Paris 6ᵉ. Tél. 01 30 09 50 00 • **La Sensitive.** 23, rue François-Miron, Paris 4ᵉ • **Sentou.** 26, boulevard Raspail, Paris 7ᵉ • **Silodesign-créations Romain Gauthrot** 15, bd Jean-Jaurès, Clichy (Hauts-de-Seine) • **Staub.** Tél. 0800 74 77 77 • **Les Toiles du soleil.** 101, rue du Bac, Paris 7ᵉ. Tél. 04 68 39 50 02 • **Virage.** Tél. 01 55 28 95 00 • **Virebent.** 7, rue Bréguet, Paris 11ᵉ • **WMF.** Tél. 01 44 74 16 41.

Régal

Bimestriel juin, juillet & août 2009 n° 29

Une publication du groupe Uni-Éditions

Président Jacques Lenormand
Directeur général, directeur de la publication Jacques Brière
Directrice générale adjointe Véronique Faujour
Assistante Marine Lalire

22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Tél.: 01 43 23 45 72. Fax: 01 43 23 04 95

Pour toutes questions à propos de votre abonnement: Uni-Éditions, BP 40211, 41103 Vendôme Cedex

N° Cristal 09 69 32 34 40
APPEL NON SURTAXÉ

Directeur de la rédaction Yves George
Rédactrice en chef Martine Soliman
Rédactrice en chef adjointe Valérie Bouvart
Directeur artistique Christophe Savelli
Secrétaire de rédaction Mylène Calas
Secrétariat Maryse Boreggio

Collaboration: Caroline Benrubi (iconographe), Isabelle Gibelli (maquettiste)

PUBLICITÉ
Le Liseur Media, 44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris. Tél.: 01 44 88 97 70. Fax: 01 44 88 97 79.
E-mail: pnom@le-liseur-media.com
Directrice générale Corinne Rougé 01 44 88 93 70
Directrice de publicité Armelle Luton 01 44 88 97 50

MARKETING ET DIFFUSION
Directeur Pascal Roulleau
Directeur de la diffusion Jean-Jacques Desroches
Directeurs commerciaux Philip Deniau, Jean-Luc Samani
Responsable commerciale Isabelle Moya
Responsable marketing Fabienne Vidal
Responsable abonnements Patricia Morvan
Responsable relation clients Delphine Lerochereuil
Responsable des ventes au numéro Xavier Costes

FABRICATION
Responsable de la fabrication Éric Thirion

FINANCES-RESSOURCES HUMAINES
Directeur administratif et financier Jean-Luc Bourgeas
Responsable ressources humaines Christelle Yung
Responsable comptabilité Nacer Aït Mokhtar
Responsable contrôle de gestion Christian Garnier
Responsable informatique et moyens généraux Nicolas Pigeaud

Abonnements pour la BELGIQUE
EDIGROUP Belgique Sprl
Tél.: 070/233 304. Fax: 070/233 414.
abobelgique@edigroup.be, www.edigroup.be
Abonnements pour la SUISSE
EDIGROUP SA
Tél.: 022/348 44 28. Fax: 022/348 44 82
abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR Uni-Éditions SAS
Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15
Actionnaire: Crédit Agricole SA

Photogravure: Arciel Graphic
Imprimeur: Niiag/Arvato, Via Zanica, 92 - 24126 Bergame, Italie
N° ISSN: 1769-3977
N° commission paritaire: 1209 K 85734
Dépôt légal: mars 2009
Distribution: NMPP

OJD PRESSE PAYANTE 2007

© Uni-Éditions 2009. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays.
La rédaction n'est pas responsable des textes et photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Toutes les recettes sont © Uni-Éditions 2009, sauf indication contraire.

– Le secret de Leffe Ruby
– Des saveurs authentiques
– La délicatesse des fruits rouges
– Une rencontre que l'on attendait depuis des siècles.*
Leffe, moment de saveur.
RECONNU** SAVEUR DE L'ANNÉE 2009 GOÛTÉS ET NOTÉS PAR DES CONSOMMATEURS
*Rencontre entre Leffe et la saveur fruits rouges.
**Etude Monadia : testé par 120 consommateurs de juin à septembre 2008 (catégorie : bières aromatisées) - www.saveurdelannee.com
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
Découvrir Leffe Ruby.
0,60€
de réduction à valoir sur :
l'achat d'1 pack de 6x25 cl
ou 2 bouteilles de 75cl Leffe Ruby
Traitement ScanCoupon
code EAN13 coupon
9 951195 360602
InBev France - RCS Lille 321 306 208
Bon de réduction de 0,60€ à valoir sur votre prochain achat d'un pack 6x25cl Leffe Ruby ou de 2 bouteilles de 75cl Leffe Ruby. Contre remise de ce bon à la caisse, votre magasin vous fera bénéficier immédiatement d'une réduction de 0,60€. Il ne sera accepté qu'un seul bon par achat. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Offre non cumulable. Offre réservée aux personnes majeures et valable en France métropolitaine. Ce bon de réduction est valable jusqu'au 30/09/2009.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
Découvrir les recettes apéritives Leffervescence® en vous abonnant gratuitement au magazine.
Oui, je désire m'abonner GRATUITEMENT à Leffervescence®.
Je souhaite recevoir les prochaines offres promotionnelles, les nouveautés et les promotions du Magazine Leffervescence® : Bulletin à renvoyer sous enveloppe affranchie au tarif en vigueur à l'adresse suivante :
Abonnement Leffervescence® - Touche Etoile - BP 10707 - 59063 Roubaix CEDEX 1 ou sur www.leffervescence.com
Nom :
Prénom :
Date de naissance : ..... /..... /..........
Adresse :
Code postal :
Ville :
E-mail :
Conformément à la Loi Informatique et Libertés n°78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, d'opposition et de rectification des données personnelles vous concernant auprès du Magazine Leffervescence® - Touche Etoile – BP 10707 – 59063 Roubaix CEDEX 1
Source: REGAL
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Sur un air d'Italie

Coussins de ricotta et parmesan, tartare de tomate

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES/12 COUSSINS

• 4 tomates • 2 oignons nouveaux • 2 brins de persil • 2 branches de basilic • 250 g de ricotta • 50 g de parmigiano reggiano • 1 œuf • 1 pincée de noix de muscade • 1 pincée de piment d'Espelette • 15 g de farine • 8 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre moulu.

RÉALISATION

- Mettez la ricotta à égoutter dans une passoire fine.
- Ébouillantez les tomates. Pelez-les et épépinez-les. Coupez la pulpe en dés minuscules.
- Nettoyez les oignons. Émincez-les avec une partie de leur tige verte. Ciselez le persil.
- Dans un bol réunissez les dés de tomates, les oignons, le persil, 2 c. à soupe d'huile d'olive et le piment. Salez, poivrez et mélangez. Placez au réfrigérateur.
- Prélevez 12 copeaux de parmesan.
- Mettez la ricotta égouttée dans un saladier. Ajoutez l'œuf, le reste de parmesan râpé, la farine, la noix de muscade. Salez, poivrez et mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet.
- En vous aidant de deux cuillères à café, façonnez des bouchées. Aplatissez-les pour former des mini-galettes.
- Chauffez le reste d'huile d'olive dans une grande poêle et faites dorer les bouchées sur les deux faces.
- Lorsque toutes les bouchées sont prêtes, coiffez-les de tartare de tomate parsemez-les de copeaux de parmesan et de feuilles de basilic. Servez encore tiède.

LE COUP DE FOUDRE DE C. VILDER

CÔTES DE PROVENCE ROSÉ VIEILLES VIGNES 2008 DOMAINE SAINT-ANDRÉ DE FIGUIÈRE

Pour soutenir la richesse des bouchées dorées à l'huile et accompagner la fraîcheur de la tomate et du basilic, un vin rosé dense, charnu mais avec une finale longue et légèrement épicée.

Domaine Saint-André de Figuière 83250 La Londe-Les-Maures. Tél. : 04 94 00 44 70 - 10,10 €

RÉALISATION MONIQUE MOURGUES ET SORAYA WINKELMANN - PHOTO BERNHARD WINKELMANN

bruits de casseroles

En **Italie**

À deux pas du Cervin, du côté Italie, les Chatrian ont sauvé la maison familiale de l'abandon pour « recevoir au chalet ». Les talents d'architecte de la fille, la convivialité du père, et la personnalité d'une jeune chef très douée revisitent pour nous le meilleur de la tradition. Une version contemporaine de la vallée d'Aoste, cette province autonome très gourmande et toujours francophone.
Maison Tissière à Antey-Saint-André (Italie), à partir de 60 € la nuit, de 80 € la demi-pension. Tél. : (00 39) 01 66 54 91 40. www.hoteltissiere.it/hotel.php

À **Strasbourg**

Du 2 au 12 juillet, c'est à Strasbourg qu'il faut être. **Food Culture 2**, le Festival international des cultures et des saveurs d'Europe, s'y déroule pour la deuxième année. Au programme : expositions, conférences, dégustations, découverte des plats d'Europe...
Pour tout savoir et saliver d'avance : www.culture-food.eu

À **Saint-Benoît-du-Sault**

Il faut être fou comme Mimi Oka et Doug Fitch pour imaginer une baguette de vingt mètres de long ! Préparation, cuisson et sortie du four rassembleront bénévoles et spectateurs avant un banquet gargantuesque. Chacun est invité à apporter de quoi farcir l'œuvre commune pour composer un *« melting-pot d'offrandes comestibles, cachées et cuites dans sa mie »*. Annoncée au cœur d'un festival international pluridisciplinaire, cette affaire de partage est à prendre au sérieux !
Festival Excentrique, le 20 juin, à Saint-Benoît-du-Sault (Indre). Début des préparatifs à 15 h 30, du banquet à 19 h 30. www.excentrique.org

Dans le **Vaucluse**

Toute une journée dédiée à la figue noire de Caromb, dans le Vaucluse : exposition-vente de fruits, dégustation, conférences, concours de confitures et de plats à base de figue, et même intronisation dans la Confrérie de la figue. Avec, comme invité d'honneur cette année, l'Italie.
Le dimanche 19 juillet, à Saint-Caromb (Vaucluse). Programme détaillé au 04 90 62 36 21.

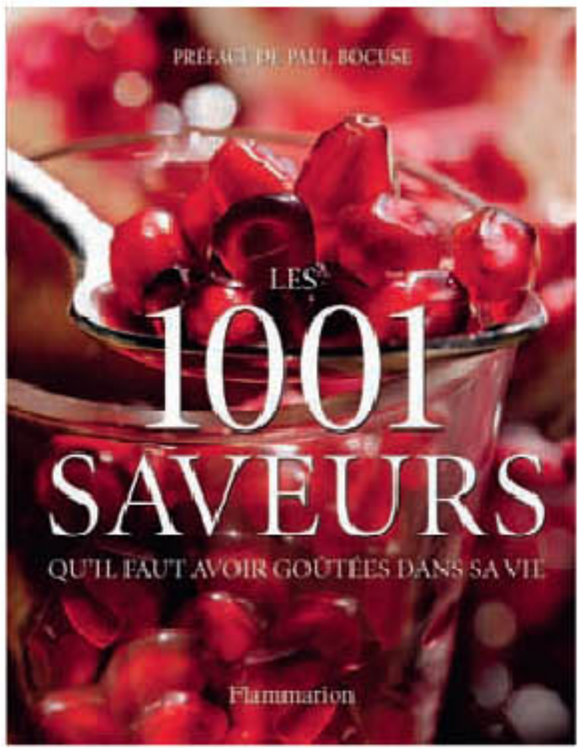
© OLGA SHELEGO - FOTOLIA

À Nantes

Nantes offre une belle adresse. Jean-Charles Baron et Isabelle Lefèvre ont le talent pour animer ce lieu original… En cuisine, des plats « façon bistrot » (salade maraîchère, foie gras poêlé, sole meunière, tarte fine aux pommes, île flottante…) de qualité. Côté épicerie, on repart avec une terrine maison et des caramels au beurre salé !
Baron Lefèvre, 33, rue de Rieux, Nantes (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 89 20 20. Tous les jours sauf dim. et lundi. Menus de 15 € à 25 €. À la carte, environ 40 €.

À Forges-Les-Eaux

L'eau fer…, l'eau ferru… l'eau ferrugineuse… oui ! Ce sont bien les sources ferrugineuses, réputées bienfaisantes, qui ont assuré la prospérité de Forges-les-Eaux, ville thermale très prisée depuis le XVIe siècle. Le thermalisme est aujourd'hui abandonné et l'eau ferrugineuse reléguée à un génial sketch de Bourvil. Forges-les-Eaux n'a plus les eaux mais demeure une source… de bien-être. Au bout de l'avenue des Sources se dresse, face au casino, une sorte de paquebot amarré sur un lac, en bordure d'un domaine de 11 hectares : le Forges Hôtel. Serge Trigano a repris, avec son savoir-faire et son exigence, cet ancien établissement du Club Med. Entrez et déposez valises et soucis. Ici, professionnalisme et gentillesse coulent… de source. Chambres spacieuses et confortables, sports à gogo (piscine couverte, tennis, practice de golf, ping-pong, foot…), un petit spa aux petits soins, des jeux et des animateurs pour les bambins, un formidable Studio (local aux murs tagués avec matériel DJ, consoles de jeux, billard…) conçu pour les ados, des repas servis sous forme de buffet généreux (mais sans gaspillage) privilégiant les produits locaux – fromage crémeux de Neufchatel – et les produits maison (des vraies frites !). Bref, mille attentions pour se la couler douce. C'est là le danger. Il serait bien dommage de ne pas enfourcher un vélo (à disposition) pour aller découvrir la piquante rue du Bout-de-l'Enfer (où rougeoyaient les anciennes forges), le parc Mondory et son cellier du XVIIIe siècle… Ou, tous les jeudis, le marché aux bestiaux (nous sommes en pays de Bray). Des ressources infinies.
Formule demi-pension à partir de 75 € par personne. Gratuit pour les enfants de 4 à 12 ans.
Forges Hotel, avenue des Sources, Forges-les-Eaux (Seine-Maritime). Tél. : 02 32 89 50 57. www.forgeshotel.com
Office du tourisme de Forges-les-Eaux : 02 35 90 52 10. www.forgesleseaux-tourisme.fr



Une **bible**

Des milliers de produits sur les marchés du monde entier référencés ! Un véritable dico de toutes les saveurs magnifiquement illustré. Indispensable.
« Les 1001 saveurs qu'il faut avoir goûtées dans sa vie », Flammarion, 32 €.

Poêles **vertes**

Au diable, le polytétrafluoréthylène ! Pourquoi cuisiner avec un ustensile qui présente le moindre risque de toxicité quand il existe un nouveau revêtement antiadhésif en céramique, le thermolon.
Sa fabrication n'est pas polluante pour l'environnement, il résiste à la chaleur jusqu'à 450 °C et ne risque pas d'émettre de fumée toxique en cours de cuisson. D'autant que ses créateurs belges ont adopté un design vraiment épatant.
Série Dubaï de GreenPan, distribuée par Zwilling Staub. Prix selon modèle. Points de vente sur http://green-pan.blogspot.com

Verre **révélateur**

Une rainure à l'intérieur d'un verre soufflé, à quoi ça sert ? L'Atelier du vin, à qui l'on doit la prouesse technique, vous permet de mieux profiter de la complexité d'un vin. Sentez les molécules volatiles dans le verre. Faites tourner délicatement quelques secondes et sentez à nouveau. Les molécules se brisent, cheminent par la rainure pour exhaler les arômes les plus secrets du vin.
L'Atelier du vin, 2 verres Explorateur, 36 €. Points de vente sur www.atelierduvin.com

Mug **en duo**

Les tasses en porcelaine et caoutchouc Thermos de la designer Pernille Vea nous parlent d'amour. Elles gardent le thé et le café au chaud, sans risque de se brûler les doigts. Pour les sentiments, à vous de voir...
Les deux mugs en série limitée, 29,95 €. Points de vente Menu sur www.scandeco.fr/boutiques.html

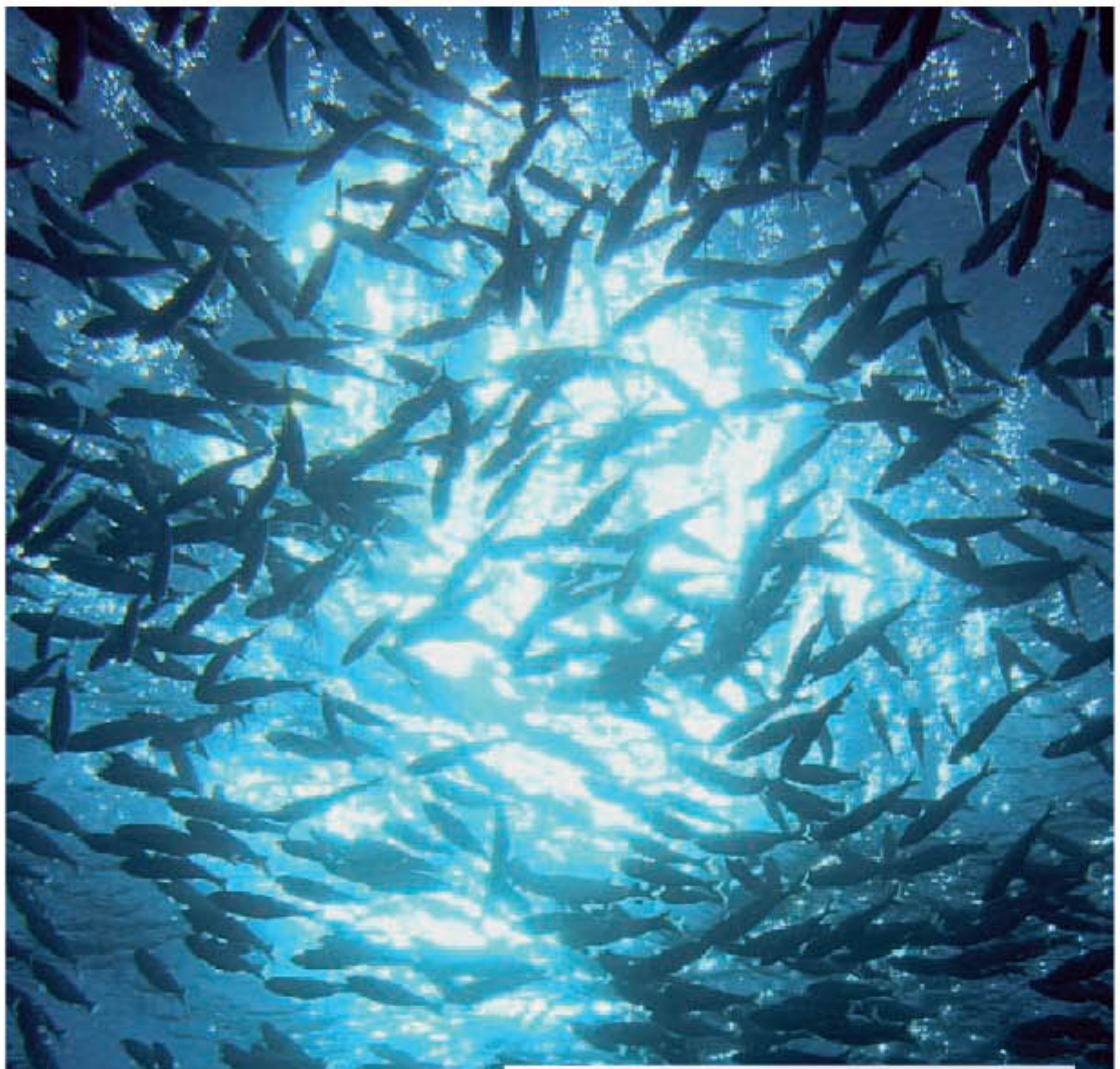
Fouettez, **dosez** !

• En une seule pression, ce mini-fouet plongé directement dans le verre rend les préparations aériennes et onctueuses. Idéal pour milk-shakes, cappuccinos, vinaigrettes, omelettes...
Mini-fouet Mathon, 8,20 €. 23 x 5 cm, 2 piles non fournies, garantie trois ans.
• Une cuillère pour peser épices, liquides, sucre... de 0,1 à 300 g. Un embout cuillère à café ou à soupe et un embout liquides de 15 à 45 ml. *Cuillère mesure Mathon, 46,91 € (piles fournies).*
À commander sur catalogue au 0 892 391 100 ou sur www.mathon.fr

Les océans sont notre plus grande richesse…

Agissons ensemble pour une pêche durable.

Les océans couvrent 80% de notre planète et fournissent l'aliment le plus vendu au monde : le poisson. Dans les pays en voie de développement, il représente 20 à 50% des protéines consommées par 2,6 milliards d'individus. Conscients de la nécessité de préserver cette ressource vitale, le MSC et Connétable s'engagent aujourd'hui pour que les générations futures profitent, elles aussi, de la richesse de nos océans.



Qu'est-ce que le MSC ?

Le MSC (Marine Stewardship Council) est une ONG indépendante, à but non lucratif. Son objectif : contribuer à améliorer la santé des océans. Comment ?
En reconnaissant et en valorisant les bonnes pratiques de pêche. Les acteurs qui s'engagent dans cette démarche - plus de 140 pêcheries dans le monde aujourd'hui - utilisent des méthodes de pêche qui respectent les ressources en poisson tout en préservant l'environnement marin.

Gourmet et éco-responsable, c'est facile avec Connétable.

Désirant contribuer à la protection et à la gestion responsable des ressources de la mer, Connétable lance la première gamme de conserves préparées avec du poisson éco-labellisé MSC. Thon blanc pêché à la ligne ou à la canne et saumon sauvage au naturel, filets de maquereaux marinés au citron et au basilic, trois recettes élaborées dans le respect du savoir-faire Connétable pour allier plaisirs de la table et respect de l'environnement.

Comment et où trouver les conserves de poissons Connétable éco-labellisées MSC ?

Les produits MSC sont facilement identifiables grâce au poisson bleu qui accompagne chaque produit éco-labellisé. On les trouve au rayon conserves de poissons en supermarchés et en hypermarchés.

MARINE STEWARDSHIP COUNCIL ®

CONNÉTABLE
DEPUIS 1853

www.connetable.com

Chocolat **éphémère**

Toujours éphémère, le chocolat ? Surtout celui de Jean-Charles Rochoux, qui associe ses arômes subtils à ceux des fruits frais de saison. Dans sa boutique, vous craquerez pour une tablette aux vraies fraises, cerises, framboises, ou pêches de vigne. Proposée uniquement le samedi, pour être dévorée impérativement avant le lundi soir !
La tablette aux fruits frais, 7,40 €. Jean-Charles Rochoux chocolatier, 16, rue d'Assas, Paris 6e. Tél. : 01 42 84 29 45. www.jcrochoux.fr

Sirop ensoleillé

Le Moulin de Valdonne agrandit sa gamme Velours de fruits avec un sirop à la framboise et un à la mangue. Et lance Recette provençale, à base de fraise, de pastèque, de cédrat et de melon, et sa première gamme bio. Moins caloriques qu'un soda et tellement utiles pour nos desserts et cocktails !
Velours de fruits, 50 cl, 2,95 €, Recette Provençale, 70 cl, 2,90 €. En Gms.

Douce **chèvre**

Ce yaourt au lait de chèvre aux délicats arômes de vanille se déguste nature ou accompagné de fruits rouges : cassis, myrtilles, groseilles à maquereau ou fraises des bois.
Pack de deux yaourts Rians, 1,60 €. Au rayon frais des grands magasins. www.rians.com

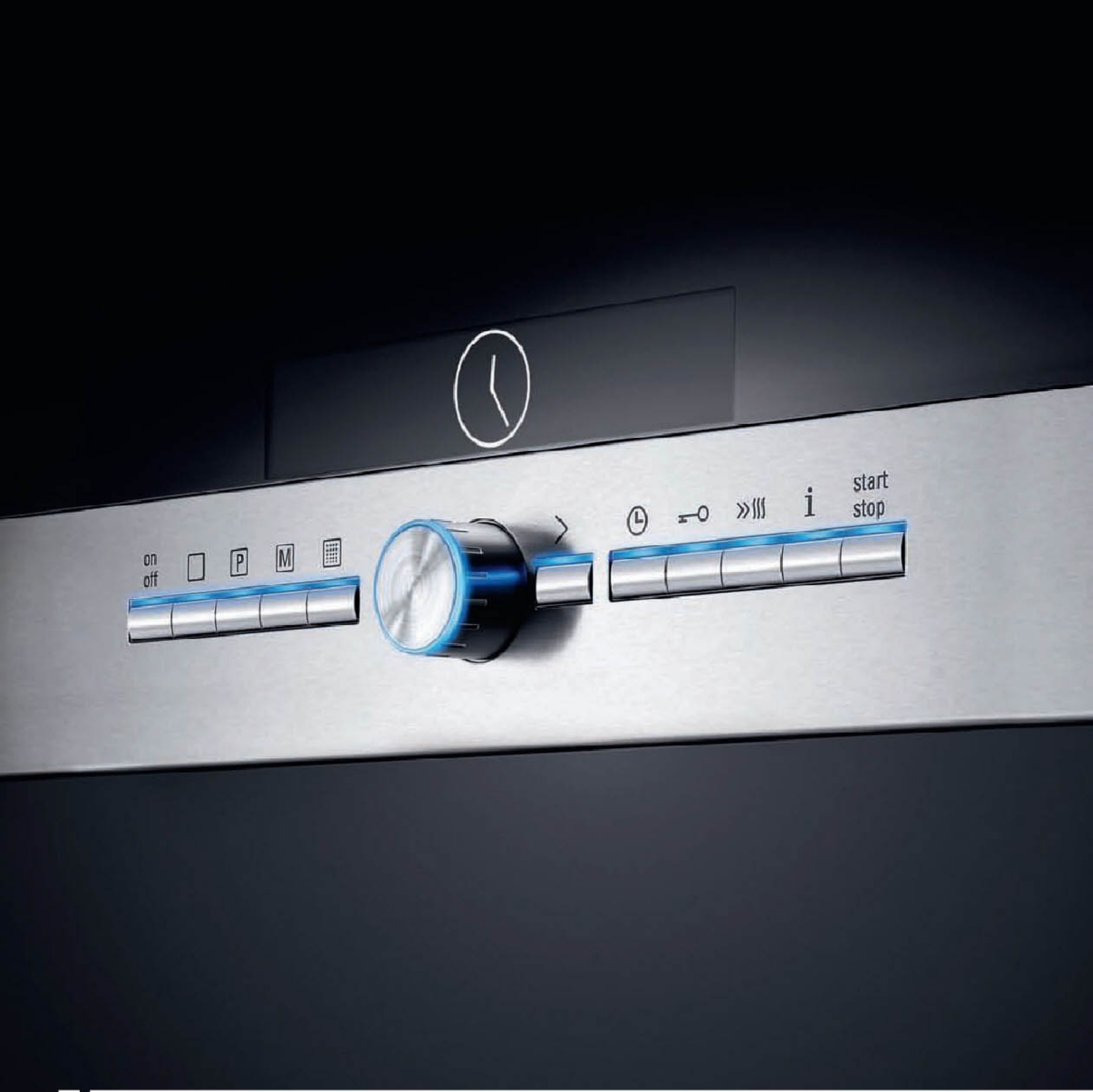
IDÉE RECETTE : mousse à la pistache
Mélangez 20 g de pistaches réduites en poudre au yaourt. Faites fondre une demi-feuille de gélatine préalablement ramollie à l'eau froide dans une cuillerée à soupe de lait chaud. Incorporez au yaourt avec un blanc d'œuf monté en neige. Placez au frais. Servez avec des fruits rouges.

Blettes **branchées**

On trouve enfin des petites blettes pour les petites cuisines ! Dans le Sud-Est, leurs feuilles parfument délicieusement bon nombre de plats et de desserts. Cuites à la vapeur, comme des épinards, elles s'essorent à la main et se coupent aussi finement qu'un oignon. Elles sont, ainsi, idéales pour alléger une farce, enrichir une purée ou compléter une garniture de pizza. Lorsqu'on les a goûtées, on s'en veut d'avoir si longtemps jeté les feuilles pour ne préparer que les côtes !

Le goût **de la cerise**

Bigarreaux du Sud-Est, anglaises globuleuses de l'Ouest et de la région parisienne, griottes de Montmorency, guignes du Centre et de l'Est..., chaque région expédie sur les marchés. Mais des variétés autrefois très appréciées comme la franche noire du Limousin – la cerise à clafoutis – ou l'itxassou du pays Basque ont été sauvées in extremis. Dans l'Aveyron, une Maison de la cerise propose de découvrir et déguster de remarquables variétés oubliées.
Musée de la Maison de la cerise, place de l'Escaras, Paulhe (Aveyron). Tél. : 05 65 59 00 98.



A quoi sert le design
si on ne voit pas comment s'en servir ?

Le futur s'installe chez vous.

SIEMENS

SIEMENS

Siemens invente
le nouveau four à commande intuitive
pour conduire vos cuissons à la perfection.
Le four everLine® de Siemens se commande par un bandeau lightControl rétro-éclairé, qui offre jusqu'à 70 programmes, pour des cuissons toujours parfaites. Concept original, son ouverture de porte arcLine confère à votre cuisine une élégance unique.
Venez découvrir les innovations du four everLine® et bénéficier d'offres privilèges avec le code « Régal », en vous connectant directement sur www.siemens-electromenager.com
Le futur s'installe chez vous.
SIEMENS

Les couleurs **du Luberon**

La coopérative Marrenon a eu la jolie idée, pour nous faire découvrir les vins du Luberon, de réunir dans un coffret trois vins de cépage – un blanc, un rosé, un rouge – et un livret de recettes de tapas simples et originales inspirées par Sonia Ezgulian, la pro de la gourmandise nomade. Le blanc et le rosé, aux belles teintes vives, proviennent de raisins ramassés de nuit. Le blanc doit sa fraîcheur au chardonnay, le rouge, son fruité au syrah, qui est aussi le cépage caractéristique du rosé du Luberon.
Coffret Marrenon, 16,90 €. Tél. : 04 90 07 27 56.

Coup de ❤ **pour la Li❤**

Élégante dans son flacon noir, cette liqueur délicate et douce (20°) aux arômes de cannelle, de vanille et d'épices, se sert à l'apéritif et donne de l'esprit aux vins blancs, pétillants ou sans bulles.
Li❤ épices, 16 € le flacon de 20 cl, chez les cavistes et dans les épiceries fines. Distillerie Bertrand à Uberach (Bas-Rhin). Tél. : 03 88 07 70 83.

Grand **champagne**

Quand deux bouteilles ne font qu'une… La maison A. Devaux propose sa sublimissime cuvée Ultra D, peu dosée. Laissez-vous tenter par sa fraîcheur et sa vivacité. C'est une réussite.
Veuve A. Devaux, cuvée Ultra D, 70 €. Chez les cavistes.

Le secret **des noix vertes**

Si vous voulez goûter à cet apéritif maison qu'est le vin de noix, ne ratez surtout pas, autour du solstice d'été, la cueillette des noix vertes qui se prolonge parfois jusqu'au 20 juillet. Après vous être assuré que la coque n'est pas encore formée, faites macérer vos noix (une douzaine suffit) ouvertes pendant deux mois dans du vin et de l'alcool de fruits sans retirer leur gangue verte. Ensuite, soit vous filtrez et mettez en bouteilles pour l'année suivante, soit vous craquez et dégustez sans attendre avec un bon melon. Chaque famille a sa recette ou presque. Essayez donc celle de notre blogueuse du Périgord : *http://supertatanne.canalblog.com/*

thé **bobo**

Dans sa petite bouteille design, T'in est une nouvelle boisson 100 % naturelle à base de thé. Trois parfums : gingembre, menthe et cardamome.
En vente chez Colette, 213, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 1er. 5,50 €. Et bientôt sur www.t-in-naturel.fr

Le cubi **en habit**

À la première occasion de faire la fête entre copains, une fontaine à vin trône sur un coin du bar. Mais elle n'a pas revêtu son habit de gala… Ce manque de style a été repéré par deux designers malins. Leur élégant Cubibar noir se positionne horizontalement ou verticalement et s'adapte à tous les formats. Et pour une sortie au jardin, vous avez en plus de la place pour y glisser une poche à glaçons.
L'Atelier du promeneur, Cubibar, 31 x 23 x 23 cm, noir ardoise ou bordeaux. À partir de 110 €. Tél. : 0143 57 76 29. www.atelierdupromeneur-design.fr

Pingouin **malin**

Fini les bouteilles à transporter, plus de bouteilles à jeter ! Ce pingouin dissimule une recharge de CO_2 qui gazéifie dans la seconde votre eau du robinet. À boire telle quelle ou additionnée d'un des concentrés disponibles en magasin pour retrouver le goût des sodas. Les petits derniers – yuzu-mandarine et noix de coco-ananas-grenade – égaieront les cocktails de l'été. Ils sont peu caloriques et abaissent le coût du litre à 0,20 € environ. Lors de nos essais, nous nous sommes bien amusés à créer nos boissons en ajoutant des sirops, de l'Antésite sans sucre ou des jus de fruits frais.
Machine Pingouin de Soda-Club, 199 €, recharge comprise (60 l). Dans les boutiques d'électroménager. Fonctionne sans piles ni électricité.

Voici le piano Lacanche: un virtuose qui connaît toute la gamme des subtilités gourmandes. Donnez le tempo, il orchestrera votre menu en toute sérénité. Pianos Lacanche: 15 modèles en 18 couleurs émaillées ou inox, à moduler selon vos besoins: foyers gaz, radiant ou induction plaque coup de feu, grillades ou mijotage, cuisson vapeur, friteuse, plancha, fours à gaz, électriques ou à air pulsé, armoire chaude…
à partir de 2.790,00 €.

Photo: B. Matéo

LACANCHE
Fourneaux de France

LES PIANOS GASTRONOMES

WARMRED

ASC. Lacanche - 21230 Lacanche - Tél. 03 80 90 35 00 - Fax 03 80 84 24 92
www.lacanche.com

Merci de me faire parvenir gratuitement une documentation ainsi que la liste des revendeurs Lacanche.

Nom:……………………………………Prénom :……………………………

Adresse :…………………………………………………………………………

Code postal :……………………Ville : …………………………………………

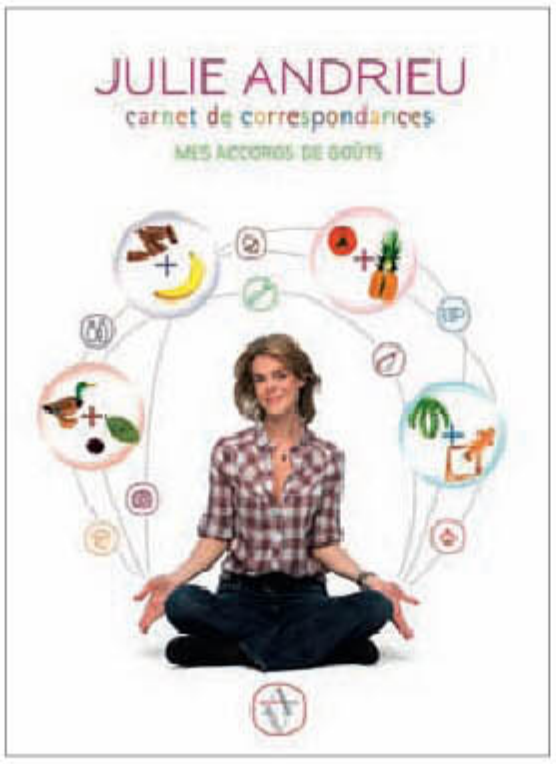
Régal n°juin

Des chefs **impliqués**

Inspirés par les locavores, les chefs des restaurants des hôtels Méridien Montparnasse, Méridien Étoile, Prince de Galles, Sheraton et Westin ont pris l'initiative de limiter une partie de leur approvisionnement à un rayon de 200 km autour de Paris. Un logo « 100 % local » permet au client d'identifier le menu et les plats à la carte correspondant à la démarche. Vous l'aurez compris, les chefs ne se privent tout à fait de volaille de Bresse, de truffes du Périgord ou de vins d'Alsace. Malgré tout, le geste est beau.
Compter envrion 50 € le menu ou un peu plus, selon le restaurant. www.100local.fr

Guy Savoy **invite les ados**

Guy Savoy, chef triplement étoilé, a une recette fort astucieuse pour se faire apprécier des adolescents de 12 à 17 ans : les inviter dans ses restaurants, à condition, bien sûr, qu'ils soient accompagnés de leurs parents. Une initiative à saluer.
Le Chiberta, 3 rue Arsène-Houssaye, Paris 8e. Tél. : 01 53 53 42 00.
Les Bouquinistes, 53, quai des Grands-Augustins, Paris 6e. Tél. : 01 43 25 45 94.
L'Atelier Maître Albert, 1, rue Maître-Albert, Paris 5e. Tél. : 01 56 81 30 01.

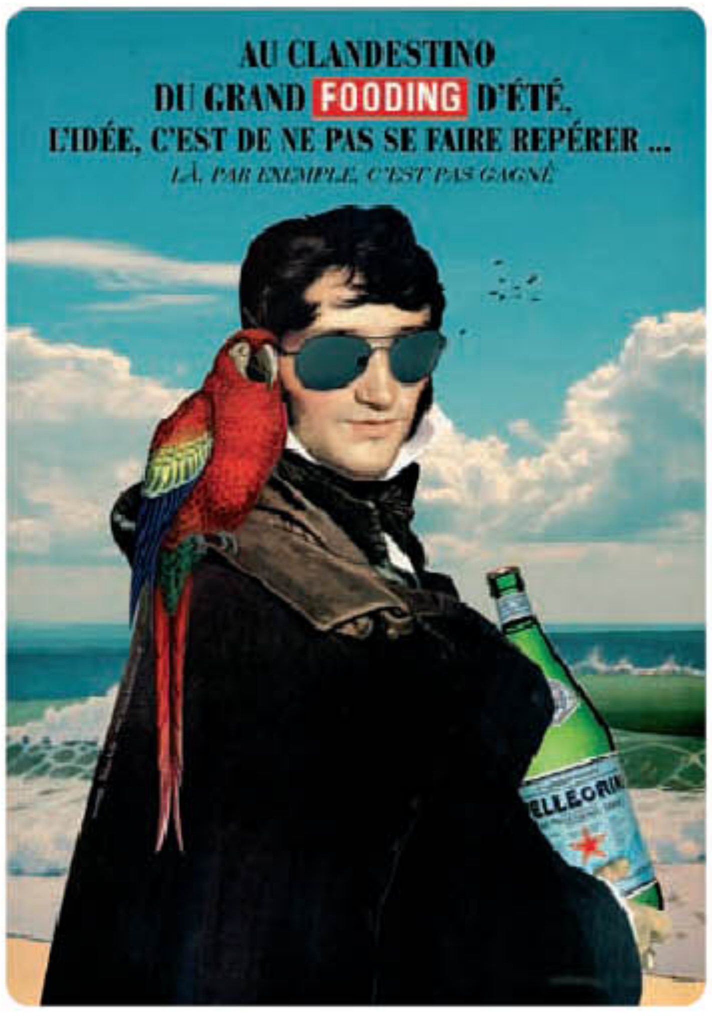


Les accords **de Julie**

De A comme abricot à V comme veau, la jolie Julie prend chaque aliment à la lettre. Qui est-il ? Avec qui se marie-t-il ? Une sympathique recette ponctue chaque double page. Un ouvrage passionnant et élégant. Une mine d'idées.
Carnets de correspondances, Julie Andrieu, Agnès Viénot Éditions, 26 €.

Le talent **de Fulvio**

Le photographe Fulvio Bonavia a mis en scène des aliments qu'il transforme en accessoires de mode, sac framboises ou brocolis, montre kiwi ou collier de nouilles. Un bijou de bon goût et d'humour savoureux.
« Le Goût du luxe », de Fulvio Bonavia et Peta Mathias, éditions Hors collection, 35 €.



Fous dingues **de food**

Le Fooding, mouvement qui associe gastronomie et convivialité, vous convie à de grands rassemblements festifs. Au programme : « regarde-toi dans la glace », un dessert-performance avec création de trois parfums de glace ; des ateliers très très fous autour du vin ; des chefs et des stars laitières pour perfectionner encore l'art du *finger food* fromager...
Rendez-vous aux Subsistances à Lyon, le 7 juin ; dans les jardins de l'école des Arts déco à Strasbourg, le 14 juin ; à la Friche de la Belle de Mai, à Marseille, le 21 juin ; au musée d'Art contemporain des abattoirs à Toulouse, le 28 juin. www.lefooding.com

YANN DERET POUR GRÉVIN

Double **Ducasse**

Alain Ducasse ne tient pas en place : Paris, Londres, Monaco, Tokyo, New York... Des restaurants, des auberges, une nouvelle école de cuisine, des livres... Pour le rencontrer tranquillement, direction le musée Grévin où son double de cire vient d'être inauguré.
Musée Grévin, 10, boulevard Montmartre, Paris 9e. www.grevin.com et www. alain-ducasse.com

Le clan **Rostang**

Son étoilé de père avait naguère quitté l'Isère pour Antibes (Joe Rostang, La Bonne Auberge). Michel Rostang, lui, vient d'ouvrir une French Brasserie à Dubai. Reconnue depuis trente ans, sa cuisine gastronomique est l'une des plus sûres de la capitale. Elle n'a jamais pâti du chapelet de bistrots qu'il a essaimés, et qui ont fait de lui un précurseur parmi les grands. De là à faire découvrir aux émirs son bourguignon joue de veau ou son île flottante aux pralines... Il faut dire que notre homme, pressé dans sa jeunesse de s'affranchir de l'aura paternelle, est aujourd'hui un chef de clan heureux, qui a su s'adjoindre les talents de sa femme et de ses filles. Caroline, la patronne de L'Absinthe, dont la terrasse bruisse à nouveau avec l'été, et Sophie qui veille sur tout. Cette énergie commune décuple l'art de bichonner une clientèle fidèle. Jusqu'au golfe Persique donc, et retour à Paname pour surprendre encore avec la nouvelle formule «Envie de... » qui laisse le client composer un menu sur mesure – deux entrées, un plat, un dessert avec apéritif, vin et café – selon les produits de saison. Petite(s) suggestion(s) ? L'araignée de mer décortiquée en gelée mollette et petits pois, crème de corail et jus réduit de crustacés, caviar d'Aquitaine Prunier, l'omble chevalier roulé dans sa peau étui meunière, galette de pomme de terre goût fumé, beurre d'oseille, le suprême de pigeon à l'étouffée, petit pois et homard comme à la française en jus au beurre de crustacés, la bonbonnière de framboises, clocher crémeux de pistache sablé croustillant, gelée de cassis, ou sorbet citron vert aux pétales de roses givrées.

À parir de 78 € le menu déjeuner, 150 € la formule « Envie de... » tout compris. Restaurant Michel Rostang, 20, rue Rennequin, Paris 17e. Tél. : 01 47 63 40 77. Carte et menus sur www.michelrostang.com

Je suis ces recettes récoltées aux quatre coins du pays et postées sur mon blog où que je sois.
Comme Anne Lataillade, restez connecté où que vous soyez avec votre clé 3G+ et retrouvez ses découvertes culinaires sur blog-everywhere.orange.fr
Nécessite un abonnement à une offre internet everywhere Orange.
Conditions et tarifs sur orange.fr. Offres valables en métropole sous réserve de couverture EDGE/3G+/WIFI.
France Télécom, SA au capital de 10 459 964 944 € - RCS Paris 380 129 866. Orange France, SA au capital de 2 096 517 960 € - RCS Créteil 428 706 097.

plus loin ensemble
orange™

Armoire

Pour que sorbetière ne rime plus avec mystère, Stéphanie a testé pour vous cinq de ces drôles de machines. Vous allez fondre.

CÔTÉ CASTING

Classiques ou modernes, sages ou farfelues, rafraîchissantes ou crémeuses, les glaces sont de saison. Je ressors la sorbetière Seb héritée de ma mère. Le moule à savarin avec son moteur central semble sorti de la préhistoire, mais il est complet et fonctionne. J'en ai passé, des étés, à improviser avec ! Les pêches se sont mélangées au yaourt, le melon à la lavande, l'orgeat à la menthe, la poire au chocolat, et même le camembert au cidre… Alors, aujourd'hui, quelles sorbetières propose le marché ? Je me rends dans deux enseignes d'électroménager. Coup d'œil sur le look, le prix et la notice : j'écarte d'office celles dont le mode d'emploi s'adresse à ceux qui ont fait Maths sup… Je privilégie une fourchette de prix large et je choisis des sorbetières plutôt que des turbines à glace, plus chères. Mais je ne résiste pas à la turbine Magimix, tout droit venue des pros. Je demande aussi la réédition de la Seb : elle n'existe plus, mais on me propose la dernière de chez Krups (même société et proche de concept). Dernière précaution : j'ai en tête les dimensions de mon congélateur, car les cuves ne sont pas standard. La Kitchenaid rentre de justesse dans mon congélateur.

LA SIMÉO

À l'heure italienne

Simple d'utilisation, cette sorbetière à la belle couleur myrtille est d'un excellent rapport qualité/prix. Ses deux fonctions, soft à l'italienne et traditionnelle, me donnent envie d'essayer une crème glacée au café et au Baileys. Une crème anglaise au lait entier préparée la veille, à laquelle j'ajoute 2 c. à soupe de café italien moulu et un verre de liqueur de café. La texture devient onctueuse. Au bout de 20 min, j'ajoute des brisures d'amaretti, des macarons italiens aux amandes, et le tour est joué. Une jolie sorbetière un peu encombrante mais à mini-prix.

- *Bol réfrigérant*
- *Contenance : 1,5 l*
- *Refroidissement du bol : 12 h (à prévoir la veille)*
- *Puissance : 54 W*
- *Livre de recettes fourni*
- *59 €*
- *Rens. : 03 88 18 32 00*
- *www.simeo.tm.fr*

LA KRUPS

Coup de cœur

C'est la moins encombrante et la plus facile à manipuler. C'est ma préférée, aussi, sûrement, parce qu'elle ressemble à ma vieille Seb. Je teste mon sorbet de basilic infusé dans un sirop fait de 0,5 l d'eau, 2 jus de citron vert et 150 g de sucre, le tout incorporé à 2 blancs d'œufs battus en neige avec 100 g de sucre glace. Résultat très probant sur une simple salade tomate-mozza. Le lendemain, la cuve refroidie, je mixe les restes de pain d'épice des enfants avec 6 yaourts, du miel et 3 bananes. Un délice nostalgique de bananes écrasées qui va bien avec la sorbetière.

- *Bol + couvercle réfrigérant*
- *Contenance : 1,6 l*
- *Refroidissement du bol : 10 à 12 h*
- *Puissance : 6 W*
- *84,99 €*
- *Rens. : 09 74 50 10 61*
- *www.krups.fr*

KITCHENAID

La Rolls

À ustensile de luxe, recette de star. La glace caramel au beurre salé de Pierre Hermé doit être brassée dans ce superbe robot. J'incorpore la préparation de base, une crème anglaise et du caramel enrichi de beurre salé, à la chantilly à la fleur de sel fouettée dans le robot de base, puis je remplace le fouet et le bol par les pales et la cuve préalablement mise à congeler. Un jeu d'enfant. Cette « machine à glace » est l'une des dernières-nées parmi les 15 accessoires que compte déjà ce robot « artisan ». Un luxe, certes, mais très performant.

- *Bol réfrigérant*
- *Contenance : 1,9 l*
- *Refroidissement du bol : 15 h avant utilisation*
- *Puissance : 350 W*
- *589 € le robot « artisan », 95 € l'accessoire sorbetière.*
- *Rens. : 0800 600 120*
- *www.kitchenaid.fr*

TEXTE STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTOS ALAIN SPY

à glaces

Stéphanie a bien des arguments pour briser la glace.

CÔTÉ TECHNIQUE

Le principe d'une sorbetière est d'abaisser la température d'une préparation en évitant la formation de cristaux. La méthode usuelle est de turbiner la glace pendant son refroidissement. Elles se présentent toutes sous la même forme : un bloc-moteur avec des pales pour turbiner, un bol réfrigérant à double paroi rempli d'un gel spécial pour refroidir.

CÔTÉ PRÉPARATION

Le mot d'ordre : an-ti-ci-pa-tion. Quel que soit le modèle choisi, le sorbet « minute » n'est envisageable qu'avec les turbines. Pour les autres, le bol réfrigérant doit être placé de 12 à 24 heures avant au congélateur. Plus la cuve est grande, plus elle met de temps à se refroidir. Une astuce pour s'assurer que le bol est gelé : secouer la cuve pour vérifier que le bruit de billes de gel a disparu et prendre l'habitude de replacer le bol vide au congélateur pour pouvoir réaliser des glaces « instantanées ». Anticipation aussi pour la recette : la préparation de base ne doit jamais être versée chaude dans le bol. Pour un sorbet – à base d'eau – ou pour une crème glacée – à base d'œufs et de lait ou de crème –, laisser refroidir les crèmes anglaises ou les sirops de sucre (pour gagner du temps, j'utilise du sirop de sucre de canne en bouteille). Pour les bases de yaourts, de fromage blanc ou de crème, placer les ingrédients au congélateur 15 min avant le brassage. Anticipation, enfin, au moment de verser le mélange dans la cuve : mettre en marche les pales immédiatement pour éviter qu'elles ne gèlent dans le bloc froid.

CÔTÉ ENTRETIEN

Éviter le lave-vaisselle et les éponges abrasives, surtout dans la cuve, qui se raie facilement.

MAGIMIX

la lolita

Habillée de rose bonbon, c'est la plus mignone de toutes. Jouant le rose à fond, je réalise un sorbet aux fruits rouges. Fraises et framboises passent au mixer avec un sirop de sucre de canne et un jus de citron, pour rectifier l'acidité. Le chinois se charge d'écarter les graines récalcitrantes. J'en ajoute quelques-unes en fin de brassage, histoire de retrouver un peu du fruit. Je prends soin de ne pas trop remplir la cuve, car le volume brassé augmente toujours d'environ 20 %. Le résultat est étonnant pour un sorbet : une texture onctueuse à souhait. Malgré un orifice étroit pour verser le mélange, une jolie sorbetière efficace.

- *Cuve à accumulation de froid*
- *Contenance : 1,5 l*
- *Puissance : 15 W*
- *95 €*
- *Rens. : 01 43 98 36 36*
- *www.magimix.fr*

LA TURBINE

L'exception

Onéreuse, lourde et encombrante, cette machine est une vraie pro. Il faut l'avoir à portée de main. Car contrairement aux « simples sorbetières » qui, l'été passé, sont reléguées dans un placard, la turbine est si magique que l'essayer, c'est l'adopter. C'est hyper simple : versez la préparation, appuyez sur le bouton. Point. Et pas besoin d'anticiper ! Avouons-le, je me suis éclatée, et sans rien rater : de la glace vanille – un classique – à la glace au pain de mie-ketchup un soir de disette en passant par celle au carambar et au Nesquick ou celle à la courgette ! De quoi susciter des vocations de maître glacier.

- *Groupe froid autonome*
- *Contenance : 1,6 l*
- *Puissance : 200 W*
- *Livrée avec un livre de recette signées Philippe Chapon*
- *529 €*
- *Rens. : 01 43 98 36 36*
- *www.magimix.fr*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Néron parfumait de miel et de cannelle des fruits écrasés mélangés à la neige des Appenins et Procope, en 1660, fit déplacer le Tout-Paris pour déguster ses glaces au sureau, à la rose ou aux fleurs d'oranger. L'engouement pour les glaces remonte à quelques siècles. Les khalifes de Bagdad buvaient des sirops refroidis à la neige. De ces *sharbet* (« glaçon fruité » en arabe) à nos sorbets, il n'y a qu'un pas. Et de sorbet à sorbetière, un raccourci effectué par Marco Polo qui revint de Chine avec le principe de recouvrir de neige et de salpêtre un récipient contenant du sirop de fruits. Celui-ci sera peaufiné par les limonadiers et les marchands ambulants avant que le XIXe siècle n'invente le congélateur artificiel.

LE CONSEIL DE STÉPHANIE

Pour customiser vos glaces, jetez fruits et brisures de biscuits, pépites et autres granules 5 min seulement avant la fin de la préparation, pour qu'elles ne soient pas broyées dans le mélange.

goût ZAN

Les plaisirs de la table

Une simple pile d'assiettes blanches, de l'imagination, de la fantaisie et un peu de shopping... pour habiller l'été de léger et changer d'ambiance, faites tourner les tables !

goût **FLEUR**

GOÛT ZAN (PAGE DE GAUCHE)
Sur une **pile d'assiettes blanches,** boîte Strartbox, 60 pièces (75 €, Ikea), **petits bols noirs à pois noirs** (1,99 € et 2,99 € les deux, Ikea), **bol ISI** (48 €, Home autour du monde), **assiette en verre noir** (2,50 €, Ikea), **bouteilles en porcelaine blanche** et **en faïence noire** (26,40 € et 28,40 €, Virebent), **mug** et **serviettes en papier** (17 € et 5 €, Finnova), **plateau** (22 €, Finnova), **assiette blanche motif noir** (2,50 € Ikea), **gobelet noir en papier** (6,50 € les 50, Merci), **set blanc à pois noirs, bordés de rouge** (10 € pièce, Caravane Emporium), **papier peint** (Elitis), **table Tolix** (550 €, Persona Grata).

GOÛT FLEUR (CI-DESSUS)
Nappe (45 €, La Sensitive), **assiettes à dessert** et **saladier** (14,50 € et 26 €, LZC), **saladier en bambou laqué** (6,50 €, Casino), **serviettes** (15 €, Nana Ki), **étiquettes**, (7 €, le sachet, Petites Emplettes), **timbale en métal** (9,90 €, la Fiancée du Mékong), **timbale en bambou** (3 €, Merci), **petites cuillères** de la Strartbox (Ikéa).

GOÛT ORANGE (CI-DESSUS)
Plateau laqué (93 € Anha), **théière et bol orange** (130 € et 35 €, Liwan), **verres** (28 € l'un, Sentou), **ramequin avec couvercle** (27 €, Home autour du Monde), **rouleau de serviettes prédécoupées** (14,50 €, Virage), sur la **pile d'assiettes** Ikea, pâtes (7,50 € les 250 g, Le Printemps), **badges en tissu** (4 €, Naiah.fr).

GOÛT NATUREL (CI-DESSUS)
Sur un **set en papier rose et blanc Bon appétit** (12 € les vingt, Cocobohême), **assiette en bois** et **boîte** (3,50 € les dix et 3 € les 10, Merci), **set en papier beige et bleu** (24 € les six, Khadi and Co), **assiette en fibre de canne à sucre** et **couteau en bambou** (15 € les douze et 3,50 € pièce, Merci), **plateau en peuplier** (20 € les dix, Merci), **couverts, gobelets** (7,50 € et 3 € pièce, Merci), **bouteille** (9 €, Home autour du Monde). *Carnet d'adresses page 6.*

Le bonheur est dans le marais

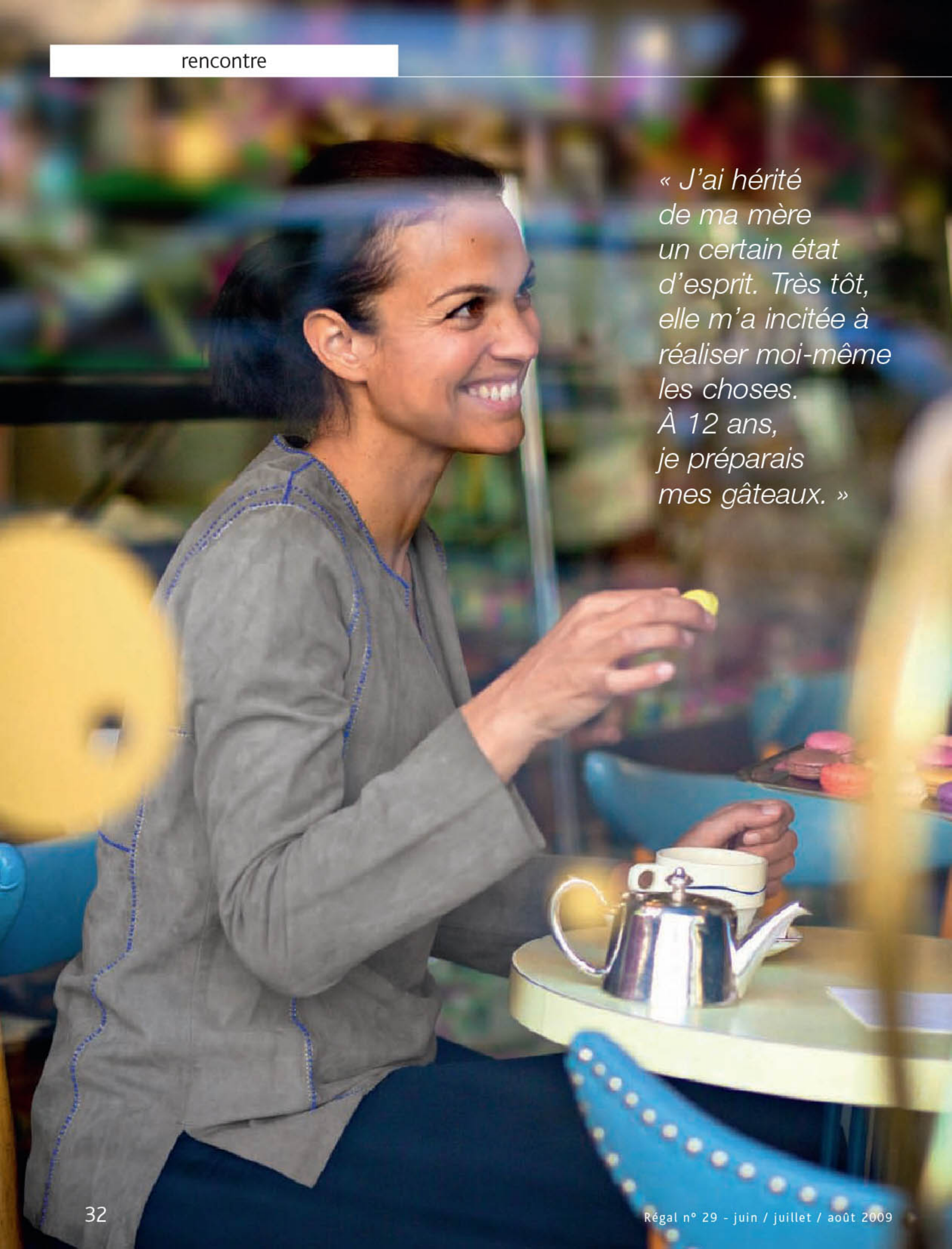
Une escale en Brière ?
La Mare aux oiseaux est un nid douillet et insolite pour gourmands et poètes

Une île, pas exactement celle de la chanson d'Henri Salvador. Une île perdue dans le parc naturel de la Brière, entre La Baule et Saint-Nazaire. Sur l'île de Fédrun, parcourue de canaux, couverte de roseaux et de maisons au toit de chaume, Éric Guérin a aménagé un hôtel unique en son genre, où vous avez quelque chance de croiser l'oiseau de paradis… Celui-ci peut être une grue couronnée, un canard mandarin, un pigeon frisé… Une collection d'oiseaux choyés par la maison, qui traversent le jardin à l'heure où vous y déjeunez ou mouillent leurs plumes tandis que vous paressez sur la terrasse de votre chambre sur pilotis, en bordure du marais. Au soleil couchant, les herbes brûlées par le soleil ont un air de plaine du Kenya. Le regard y plonge avant de découvrir la cuisine d'Éric, un chef heureux d'avoir reconquis son étoile cette année. Voyageur, à la fois audacieux et poète, celui-ci crée une cuisine de mer et de terre où les épices du soleil se marient à la fraîcheur d'un agrume. La tapenade d'anguille, à beurrer sur des biscuits salés inspirés du Maroc, est suivie d'un plat intitulé « À quelques brasses sous la mer, nouvelle vision d'une liaison secrète entre un oiseau vert et un poisson bleu. Allongé de sardines et de foie gras de canard aux algues bretonnes cidre-citron ». Un poète, on vous dit ! Sans oublier la très, très gourmande madeleine au roquefort accompagnée d'un sorbet à la poire. Avant la création de nouvelles chaumières dissimulées dans la végétation, Éric Guérin publie son premier livre, réalisé avec le photographe Erwan Balança (*Sur une île en Brière… Édition L'Oiseau fait son nid, 45 €*). Un bel hommage à la Brière avec paysages, oiseaux et recettes. Faites-vous plaisir, filez à tire d'ailes à La Mare aux oiseaux. ■

La Mare aux oiseaux,
île de Fédrun, Saint-Joachim (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 88 53 01. Menus : 39 €, 56 €, 65 € et 85 €. Chambres de 130 € à 160 €. Éric Guérin réserve un « plat surprise » aux lecteurs de Régal (à préciser au moment de la réservation).

À VOIR, À FAIRE

- ***Promenades en barque à la perche,*** *pour découvrir avec un guide l'histoire du plus grand marais de France après la Camargue. René Moyon, 183, Fédrun, Saint-Joachim (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 91 60 46.*
- ***Visite du parc Ker Anas, le paradis des anatidés (cygnes, oies, bernaches, canards…)*** *2, route de la Maisonneuve, Saint-André des Eaux, (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 01 27 48.*
- ***Pigeonneaux de Mesquer, Rémy Anézo (visite de volières, parcours initiatique, vente de pigeonneaux)*** *Route de Campzillon, Mesquer (Loire-Atlantique). Tél. : 02 40 42 59 48 ou 06 22 28 00 76.*



« J'ai hérité de ma mère un certain état d'esprit. Très tôt, elle m'a incitée à réaliser moi-même les choses. À 12 ans, je préparais mes gâteaux. »

Isabelle Giordano : « La cuisine est un art »

Journaliste et écrivaine, Isabelle Giordano milite tous les jours dans Service public sur France Inter, et dans Chic sur Arte, pour une alimentation aux petits oignons. Dans la vie, même discours, même énergie, même exigence mais, en plus, la cuisine de la belle Isabelle raconte des histoires. Père italien, mère antillaise, sa différence, ce sont ses influences !

Isabelle Giordano, femme de goût, découvre les vins proposés chez GOU : « C'est une nouvelle boutique-épicerie, on y trouve tout plein de bonnes choses : fromages, vins, charcuterie et confiserie. »

Le « bien-manger » est si souvent au cœur de vos émissions qu'on ne peut que vous imaginer excellente cuisinière…

Isabelle Giordano : Restons modeste. La semaine, c'est la course. Je joue les cordons-bleus principalement le week-end, en mitonnant l'un de mes plats favoris, un curry d'agneau, ou un bon sauté de veau. Dans un style plus simple, je dois à mon père, italien, une certaine addiction aux pâtes ! J'aime cuisiner celles de la marque De Cecco, avec des légumes méditerranéens type courgettes, aubergines, tomates, et de belles tranches de mozzarella. Avec une pointe de basilic sur la fin, c'est divin !

L'Italie a souvent dû s'inviter dans vos menus de petite-fille…

IG : Et même toute la cuisine du soleil, car face à mon père se trouvait ma mère, antillaise ! Et chacun était le gardien de ses influences ! En vraies gourmandes, ma sœur et moi sautions de joie à chaque fois que papa préparait son risotto aux champignons. Mes papilles d'enfant se sont aussi vite familiarisées avec les plats épicés. Je n'oublierai jamais la première fois que j'ai goûté les acras de morue, infiniment fondants, de ma maman.

Votre mère vous a-t-elle transmis un savoir-faire ?

IG : J'ai surtout hérité d'elle un certain état d'esprit. Très tôt, elle m'a incitée à réaliser moi-même les choses. À 12 ans, j'élaborais mes tartes et mes gâteaux. Puis en grandissant, j'ai compris à ses côtés que la cuisine demeurait un art comme les autres, et autorisait audace et liberté, à condition de respecter une règle d'or : n'utiliser que de très bons produits. Pas étonnant que mes parents m'aient toujours emmenée au marché !

Avez-vous conservé cette très saine habitude ?

IG : C'est un rendez-vous hebdomadaire. J'adore l'ambiance du petit matin, les couleurs tonifiantes des étals, les parfums, et puis les conversations avec les vendeurs. En grande amatrice de soupes qui se respecte, je fais la razzia sur les légumes, si possible de saison. Mon péché mignon reste les tomates, indispensables à ma cuisine. Et la balade ne se termine pas sans une halte chez le poissonnier, chez qui j'achète souvent oursins, crevettes et poissons blancs.

Attentive comme vous l'êtes à la qualité des produits, quel est votre avis sur le bio ?

IG : J'y suis favorable mais loin d'être une acharnée ! C'est un marché encore trop cher et peu visible. L'autre vérité, c'est que je refuse de céder aux dogmatismes, et de consommer tout bio parce qu'on nous dit que c'est bien. Au final, il n'y a que les jus de fruits que j'achète 100 % naturels. Pour le reste, je mélange. L'idée de commander des produits frais toutes les semaines via une Amap (association pour le maintien de l'agriculture paysanne) me séduit en revanche totalement. J'espère sincèrement adhérer à ce système un jour.

À force de faire des émissions sur les additifs, les colorants, et les acides présents dans l'agroalimentaire, vous devez sacrément éplucher les étiquettes ?

IG : Je les observe à la loupe, une vraie déformation professionnelle. Et le fait est que peu de produits transformés arrivent jusque dans mon panier. Pas question toutefois de sombrer dans la paranoïa ! Mes enfants seraient bien tristes si je remplaçais tous leurs « petits goûters chocolatés » par le trio

Isabelle Giordano :
« La cuisine est un art »

Une caviste chic et charme…

classique pain beurre chocolat ! Je fais donc la part des choses, je leur donne ce qu'ils aiment en leur expliquant qu'il ne faut pas en abuser.

Vous semblez très attentive à leur éducation culinaire ?

IG : À tel point que je les ai inscrits deux fois à un cours de cuisine, en espérant qu'après ils me concocteraient de fameux petits plats *(rires)*. Quel souvenir, ils sont rentrés à la maison avec un suprême de volaille à la crème et une superbe charlotte aux fraises ! Le quatre-quarts au chocolat n'a par ailleurs plus de secret pour eux. Comment ne pas être fière de mes joyeux marmitons !

Avec de telles initiatives ils vont finir par devenir de fins gourmets !

IG : Le contenu de leur assiette les intéresse effectivement beaucoup, et ils ont compris le principe de la variété. Quelques petits légumes accommodés avec du curry ou du colombo font leur bonheur ! Pareil pour les crudités. Ils croquent des têtes de choux-fleurs, des bâtonnets de carottes crues, ou encore des radis bien ronds, trempés avec délice dans une bonne crème fraîche ! J'ai aussi décelé chez eux quelques-unes de mes folies culinaires. En un an, je suis devenue une fanatique d'un appareil fabuleux, le blender. Mon fils y a succombé, maintenant il crée ses smoothies tout seul. Et j'ai bien peur que ma fille soit aussi fondue de fromage que moi : elle dévore des tartines de roquefort au petit déjeuner !

Revenons à votre façon de cuisiner. Où trouvez-vous vos recettes ?

IG : Je ne possède que trois livres de cuisine, des basiques, mais je m'y réfère tout le temps. D'ailleurs ils ne sont plus présentables, les pages sont pleines de pâte à gâteau ! Il m'arrive aussi de découper des fiches cuisine dans la presse. J'improvise très peu, je suis davantage du genre à suivre la recette ligne par ligne.

Avez-vous une spécialité à déclarer ?

IG : Mon curry d'agneau remporte tous les suffrages. En revanche, mes crêpes sont loin d'être excellentes, et je ne comprends pas pourquoi. Un chef m'a confié qu'un filet d'eau gazeuse dans la pâte leur apportait une saveur salée, et une texture plus aérienne. Je vais essayer.

Votre exigence est forte sur les produits. L'est-elle aussi concernant les vins ?

IG : Mon père m'a initiée aux vins italiens, vers l'âge de 20 ans. Tous les dimanches midi, nous dégustions à table un bon cru, c'était comme un rituel. Plus tard, j'ai participé à un stage d'œnologie. Aujourd'hui je ne peux donc pas jeter mon dévolu sur n'importe quoi. Ma technique consiste à faire du repérage en vacances, à aller chez les vignerons du coin, et à goûter leurs vins. Si je suis convaincue, je leur passe commande dans l'année. Mon dernier coup de cœur va aux Terres de Solence, un vin bio déniché l'été dernier, près de Carpentras, un vrai petit bijou !

REPÈRES

28 octobre 1963 : *naissance d'Isabelle à Fontenay-aux-Roses (92).*

1991 : *elle prend les commandes du Journal du cinéma sur Canal +. L'expérience dure dix ans.*

2002 : *Isabelle signe une biographie de Martine Aubry, « Martine, le portrait ».*

2006 : *sur France Inter, elle éclaire les consommateurs en présentant Service public.*

2008 : *son « Guide du consommateur citoyen » sort en librairie.*

Janvier 2009 : *Arte lui confie Chic, le magazine des tendances en Europe.*

SON ACTU

Retrouvez Isabelle tous les jours de la semaine, à 10 heures, dans ***Service public*** *sur France Inter puis à 19 heures, dans* ***Chic*** *sur Arte, et un jeudi par mois vers 23 h 40 dans Paris Berlin, le débat (prochaine diffusion le 25 juin).*

SES LIVRES (tout tâchés)

Réussir votre cuisine
par Martine Jolly (éd. Robert Laffont).

La Cuisine juive tunisienne
par Andrée Zana Murat (éd. Albin Michel).

Manger juste et bon
par le Dr Jean-Pierre Cordray (Aubanel).

« Mon prochain achat : les livres de Trish Deseine ! »

SON CARNET D'ADRESSES

Restaurants

Caffè Toscano
34, rue des Saints-Pères, Paris 7e, « pour la tagliatta et la panna cotta ».

Le Père Claude
51, avenue de la Motte-Picquet, Paris 15e, « pour ses grillades à la plancha ».

D'chez eux
2, avenue de Lowendal, Paris 7e, « roboratif mais délicieux ».

Boutiques

Boulangerie Pain d'épis
63, avenue Bosquet, Paris 7e.

Crèmerie Quatrehomme,
62, rue de Sèvres, Paris 7e.

Épicerie Gou
47, avenue de la Motte-Piquet, Paris 15e.

Salon de thé/traiteur

À la petite marquise
50, avenue de la Motte-Picquet, Paris 15e.

Marchés

Marché de Saxe-Breteuil
sur l'avenue de Saxe, Paris 7e.

Marché du Président-Wilson
avenue du Président-Wilson, à partir de la place d'Iéna, Paris 16e.

Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :

CABERNET D'ANJOU
ROSÉ DE LOIRE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

jumpfrance

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Grand jeu **concours**

Cuisinez et gagnez un barbecue haut de gamme ou un kit accessoires Weber, et aussi des chèques-cadeaux ou un guide Bottin Gourmand.

Régal

1er PRIX

Un barbecue One Touch Platinum Weber,

d'une valeur de 379 €.

2e PRIX

Un chèque-cadeau Bottin Gourmand pour un repas pour deux personnes, d'une valeur de 120 €, à prendre dans un des restaurants du guide, ou la contrepartie en marchandises à choisir dans la boutique en ligne du Bottin Gourmand.

3e PRIX

Un chèque-cadeau Bottin Gourmand pour un repas pour une personne, d'une valeur de 50 €, à prendre dans un des restaurants du guide, ou la contrepartie en marchandises à choisir dans la boutique en ligne du Bottin Gourmand.

du 4e au 8e PRIX

Un kit accessoires Weber, d'une valeur de 45 €.

9e et 10e PRIX

Un guide Bottin Gourmand 2009, d'une valeur de 30 €.

Pour gagner l'un des lots mis en jeu, c'est tout simple !

Envoyez-nous votre meilleure recette de cuisine.

Comment participer ?

Adressez-nous par mail une recette répondant aux conditions ci-dessous :

- Elle doit comporter du **maquereau**, des **groseilles** et 6 autres ingrédients au maximum (sel et matière grasse non compris).
- Elle doit être réalisable en moins de 1 heure 30 (cuisson comprise).
- Elle ne doit pas dépasser 15 lignes dactylographiées.

ENVOYEZ VOTRE MEILLEURE RECETTE **AVANT LE 4 JUILLET 2009 À MINUIT,** à *www.bottingourmand.com*

Les gagnants seront avertis directement par mail.

La recette gagnante et le nom du gagnant seront publiés dans notre numéro de novembre, à paraître le 8 octobre 2009.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT DU JEU UNI-ÉDITIONS :
La société Uni-éditions éditrice de Régal, dont le siège social est situé au 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15, organise un jeu-concours gratuit sans obligation d'achat. Le jeu débute le 27 janvier 2009 et se clôture le 27 janvier 2010.
Ce jeu est ouvert à toute personne physique majeure ou mineure de plus de 8 ans bénéficiant de l'accord de son représentant légal, résidant en France métropolitaine (hors Corse), à l'exclusion du personnel de la société organisatrice ainsi que des membres de leur famille en ligne directe et de leurs conjoint(e)s et concubin(e)s.
Le jeu est basé sur le principe d'une sélection bimestrielle des 10 meilleures recettes adressées par message Internet à l'adresse : www.bottingourmand.com.
La dotation bimestrielle est de 10 lots par numéro. Pour le détail des prix et les modalités relatives au bénéfice des prix, il est nécessaire de se reporter au règlement complet du jeu.
La société organisatrice se réserve le droit, si les circonstances l'exigent, de modifier les conditions de déroulement ou d'organisation du jeu sans que cela puisse donner lieu à contestation ou réclamation.
La participation au jeu entraîne l'acceptation du règlement dans sa totalité.
Le règlement complet du jeu est déposé auprès de Maître Piquet, huissier de justice, 23, rue Vanneau, 75007 Paris. Il est disponible sur le site web www.bottingourmand.com et peut être obtenu, à titre gratuit, par toute personne qui en fait la demande auprès de la société organisatrice.

2e FOOD CULTURE

FESTIVAL DES CULTURES ET SAVEURS D'EUROPE

Tables dans les rues,
villages luxembourgeois, italien, polonais et roumain,
expositions d'art et animations

Du 02 au 12 juillet 2009
à STRASBOURG

Congrès 2/3 juillet 2009
Les cuisines d'Europe :
transmission et
dialogue interculturel

Informations sous réserve de modifications par l'association

Crédit photo : Getty Images

PUBLICIS KOUFRA

www.culture-food.eu

la groseille à maquereau
& le tourteau

Une fois oubliés les dangers des pattes du tourteau et des épines du groseillier à maquereau, quel bonheur que cette rencontre pointue !

© SUBIROS // SUCRÉ SALÉ

© CASTE / STOCKFOOD / STUDIO X

LA GROSEILLE À MAQUEREAU

Autrefois présent dans tous les potagers, ce fruit est un peu oublié de par chez nous. Nos voisins allemands, scandinaves et britanniques au contraire en sont fous au point d'avoir travaillé des variétés pour en faire du « vin de groseille ». N'hésitez pas à braver les épines, car sous la peau acidulée qui craque sous la dent se cache une chair pulpeuse et douce à la saveur sans pareille.

BIEN NOMMÉ

Le nom de ce petit fruit dodu et duveteux vient de sa note acidulée qui accompagne à merveille le maquereau tout en en facilitant la digestion.

BON CHOIX

Qu'elles soient blanches, rouges ou violacées, les baies doivent être intactes. Les plus petites et les plus colorées sont souvent les plus parfumées.

BONNE GARDE

Conservez les baies deux à trois jours au frais. Vous pouvez les congeler entières, avec ou sans sucre, mais le résultat est un peu décevant. Mieux vaut les utiliser avant complète décongélation.

BIEN VU

Peu calorique et peu sucrée, elle est une bonne source de vitamine C, de potassium et d'oligoéléments. Sa richesse en pectine fait d'elle un atout pour les gelées.

BON APPÉTIT

Glissez quelques baies dans une terrine de poisson ou faites-en revenir avec un morceau de canard. Essayez-la en tarte, en sorbet et, bien sûr, en confiture ou en gelée. Ou régalez-vous des baies crues simplement passées sous l'eau courante.

LE TOURTEAU

Le plus gros des crabes européens est capturé entre 50 et 150 m de profondeur, dans la Manche et l'Atlantique principalement. Ne vous fiez pas à son surnom de « dormeur », ce grand voyageur peut parcourir des centaines de kilomètres en quelques mois.

BON CHOIX

Choisissez-le impérativement vivant. Soulevez-le, il doit remuer pattes et yeux avec vivacité et ne pas faire de bulles. Si le mâle présente de plus grosses pinces, la femelle a une chair plus fine. Affaire de goût. Au fil de sa croissance, le tourteau change de carapace. Observez le dessous, qui ne doit être ni blanc ni mou, signe d'une mue récente et de peu de chair.

BIEN ENTIER

Ce savoureux décapode est doté de huit pattes et de deux pinces. Si une patte manque, bouchez le trou avec de la mie de pain bien serrée. La chair ne s'échappera pas lors de la cuisson.

BON PLAN

Récupérez la chair des pattes, délicate, mais aussi celle du coffre et le corail, que vous mixerez avec de la crème ou de la mayonnaise.

BONNE GARDE

Ne le conservez pas. Cuisez-le et consommez-le au plus vite.

BON POIDS

Un tourteau de 1 kg convient pour deux convives.

BIEN CUIT

Le tourteau doit être plongé vivant dans un court bouillon. Anesthésiez-le en le baignant 15 min dans de l'eau douce et froide, mettez-le une demi-heure dans le congélateur. Après reprise de l'ébullition, comptez 15 min par kilo puis laissez-le refroidir dans un linge sec.

BIEN VU

Il est riche en zinc, en phosphore et en vitamines C et E.

BON APPÉTIT

L'artichaut, le chou-fleur et le coco de Paimpol rehaussent ses saveurs iodées, mais avocat et pamplemousse lui vont bien aussi. Il est parfait farci de sa propre chair accompagnée de légumes. Le top : une tranche de pain de seigle tartinée de beurre salé et de chair tiède.

Tourteau à la vinaigrette de groseille à maquereau

PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 1 gros tourteau vivant (1 kg) • 120 g de groseilles à maquereau • 2 oignons frais • 2 grosses pêches Jaunes • 1 salade romaine • 1 bouquet de basilic • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de sucre • Sel • Poivre.

Pour le court-bouillon **• 1 c. à soupe de vinaigre • 1 oignon • 1 bouquet garni • Gros sel • 10 grains de poivre.**

RÉALISATION

• Portez 3 litres d''eau à ébullition dans un grand faitout avec toues les ingrédients du court-bouillon. Salez fortement. Plongez le tourteau. Versez de l'eau bouillante s'il n'est pas entièrement immergé. Faites cuire 20 min puis laissez-le tiédir dans le court-bouillon.

• Égouttez puis récupérez toute la chair des pinces, des pattes et du coffre.

• Mixez les groseilles à maquereau. Filtrez le jus obtenu. Versez dans un saladier. Ajoutez 3 c. à soupe d'huile, le sucre et 1 pincée de sel. Fouettez à la fourchette. Poivrez et parfumez de basilic ciselé.

• Pelez et émincez les oignons frais. Pelez les pêches, dénoyautez-les et coupez-les en bâtonnets. Tournez le tout avec la chair de tourteau dans la vinaigrette de groseilles à maquereaux. Servez sur un lit de feuilles de romaine assaisonnées du reste d'huile d'olive et d'une pointe de sel.

Gaspacho de tourteau*

PRÉPARATION : 1 H
ATTENTE : 2 H
CUISSON : 50 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 1 tourteau vivant (800 g) • 130 g de petits crabes verts • 1 oignon • 1 branche de céleri • 1 carotte • 1 bouquet garni • 2 tomates • 1 concombre • 1/2 poivron • 2 c. à s. d'huile d'olive • 50 cl de fumet de poisson • 50 cl de vin blanc • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Chauffez l'huile dans un faitout. Faites-y revenir 2 à 3 min la carotte, le céleri et l'oignon émincés. Ajoutez les crabes. Mélangez 2 min à feu vif en les écrasant. Versez le fumet et le vin. Portez à ébullition. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni. Laissez cuire 30 min.

• Ajoutez le tourteau. Poursuivez la cuisson 20 min puis laissez refroidir.

• Filtrez le bouillon. Rectifiez son assaisonnement. Réfrigérez 2 h. Récupérez la chair du tourteau. Coupez les tomates pelées et épépinées, le concombre pelé et le demi-poivron en petits dés. Versez le bouillon dans des assiettes creuses. Garnissez des dés de crudités et de la chair de tourteau. Servez très frais.

* *Recette de Jacques Le Divellec.*

Granité de groseilles et de framboises

PRÉPARATION : 20 MIN
ATTENTE : 3 H

POUR 4 PERSONNES

• 150 g de framboises • 200 g de groseilles à maquereau • 200 g de sucre extra-fin • 1/2 citron.

RÉALISATION

• Mixez les framboises et les groseilles avec 150 g de sucre et un filet de citron. Filtrez à travers une passoire étamine en pressant.

• Versez dans un moule et mettez au congélateur 40 min, puis ajoutez le reste de sucre et grattez les bords avec une fourchette pour ramener les cristaux au centre. Renouvelez cette opération 2 ou 3 fois jusqu'à ce que toute la masse soit prise (environ 3 h).

la menthe
& la fleur de courgette

© CASTE // SUCRÉ SALÉ

© DE LEVAL // SUCRÉ SALÉ

L'une ressemble à un soleil éclatant, l'autre évoque la fraîcheur, à l'heure des beaux jours. Leur rencontre a des airs de vacances qui font du bien aux sens.

LA MENTHE

Sa simple évocation apporte une bouffée de vitalité. Vive, rafraîchissante, on l'adore ou on la déteste, mais elle ne laisse personne indifférent.

BON CHOIX
Sur les marchés on trouve deux variétés principales : la menthe verte (ou douce) aux feuilles vert vif, et la menthe poivrée, plus parfumée, aux feuilles allongées veinées de pourpre. N'hésitez pas à découvrir les menthes aquatique, pouliot, bergamote, citronnée qui peuvent entrer en cuisine. Prenez des bouquets bien colorés, aux feuilles drues.

BON PLAN
Elle prospère librement dans tous les sols humides et riches des climats tempérés du monde. Coriace, elle a tendance à envahir le terrain.

BONNE GARDE
Conservez-le bouquet, rincé à l'eau, égoutté et roulé dans du papier absorbant dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ou faites-le sécher, tête vers le bas, et utilisez les feuilles en tisane.

BON POIDS
Le dosage est affaire de goût. Sachez toutefois qu'elle a tendance à occulter les saveurs voisines.

BIEN VU
Elle remet d'aplomb après une indigestion, soulage les nausées, atténue le mal des transports… mais inhibe l'action des médicaments homéopathiques et peut énerver les enfants.

BON APPÉTIT
En salé, on l'apprécie associée au porc, au lapin ou à l'agneau. En dessert, avec la framboise, le chocolat et le rhum.

LA COURGETTE-FLEUR

Ce « bébé courge » arrivé des Amériques a trouvé sa terre de prédilection dans le bassin méditerranéen. Vite adoptée par les Italiens, elle fut longtemps boudée en France. C'est petite et jeune, quand elle nous offre ses fleurs, qu'elle est la meilleure.

BON MOMENT
La saison de la courgette-fleur débute en juin pour finir en septembre. Facile à trouver sur les étals du Sud, cette beauté fragile voyage parfois dans le Nord, mais si vous en êtes fan, mieux vaut la cultiver au potager. Attention, cette diva est à récolter le matin, car elle referme son entonnoir doré quand vient l'heure de midi.

BON CHOIX
Les fleurs ont un sexe… et mieux vaut le connaître si vous récoltez vous-même ! Les fleurs femelles possèdent, entre la tige et la corolle, un renflement qui deviendra courgette si on la laisse grandir, alors que les fleurs mâles (qui ne seront jamais courgette et dont le seul rôle est fécondant) sont simplement reliées par une tige fine. Ces dernières sont à récolter en priorité.

BONNE GARDE
La fleur sur pied ne vit pas plus de trois jours et, une fois récoltée, craint le stockage et le froid. Une seule règle : à peine cueillie, déjà cuisinée !

BON PLAN
Légèrement plus robuste, la « courgette-fleur » est une jeune courgette d'environ 4 cm, cueillie avant maturité et qui présente encore sa fleur (femelle !). Elle permet de jolies présentations avec la fleur farcie d'un côté et la courgette taillée en éventail de l'autre.

BIEN FAIT
Avant de farcir les fleurs avec une cuillère à café en faisant attention à ne pas les déchirer, retirez le pistil, qui donne un petit goût amer, et les éventuels insectes.

BON APPÉTIT
Réalisez d'étonnants beignets en les trempant dans la pâte à tempura puis rapidement dans la friture, et servez-les saupoudrés de sel ou de sucre glace. Ou farcissez-les de viande ou de poisson et cuisez-les à la vapeur. Les farces au fromage frais sont aussi du meilleur effet.

Courgettes-fleurs farcies à la ricotta

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 12 courgettes-fleurs • 1 bouquet de menthe • 1/2 gousse d'ail • 1 citron • 200 g de ricotta • 30 g de parmesan râpé • 2 œufs • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Pelez les courgettes-fleurs en laissant une bande de peau sur deux. Fendez-les à trois endroits sur les trois quarts de leur hauteur. Ouvrez les fleurs de courgettes. Retirez les pistils.

• Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez la ricotta avec 2 jaunes d'œufs, le parmesan et 2 brins de menthe ciselés. Poivrez. Montez les 2 blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la préparation à la ricotta.

• Remplissez les fleurs de courgettes de cette farce. Refermez-les en tournant les extrémités sans les serrer. Faites-les cuire 10 min dans le panier d'un cuit-vapeur.

• Effeuillez le reste de menthe. Mixez les feuilles avec la demi-gousse d'ail pelée, l'huile d'olive et le jus du citron. Salez, poivrez. Servez ce pistou de menthe en accompagnement des courgettes-fleurs farcies.

Beignets de courgettes-fleurs

PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 30 MIN
CUISSON : 6 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 12 courgettes-fleurs • 2 blancs d'œufs • 10 cl de bière • 125 g de farine • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Un bain de friture • Sel.

RÉALISATION

• *La pâte à frire :* mettez la farine dans une jatte. Creusez un puits. Ajoutez 2 pincées de sel, l'huile d'olive et la bière. Délayez en versant progressivement 7 à 10 cl d'eau tiède afin d'obtenir une pâte lisse semi-fluide. Laissez reposer 30 min.

• Entrouvrez les fleurs de courgettes, retirez les pistils, sans les détacher des courgettes. Essuyez ces dernières et coupez l'extrémité opposée à la fleur.

• Chauffez le bain de friture à 180 °C. Montez les 2 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les à la pâte. Tournez dans la pâte 4 par 4 les fleurs de courgettes. Faites-les frire 2 min en les retournant. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez chaud.

Dés de lapin à la menthe*

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 600 g de râbles de lapin désossés et coupés en dés de 2 cm • 1 bouquet de menthe • 50 g de beurre • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. de farine • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les dés de lapin farinés sur toutes les faces. Faites-les cuire 4 à 5 min. Salez, poivrez, réservez.

• Jetez le beurre de cuisson. Versez le vinaigre dans la poêle. Faites bouillir 1 min en grattant les sucs. Sur feu très doux, incorporez le reste de beurre en agitant la poêle dans un mouvement de va et vient. Remettez les dés de lapin dans la poêle avec les feuilles de menthe ciselées. Tournez-les dans cette sauce courte et parfumée. Servez immédiatement accompagné de pâtes fraîches.

* *Recette d'Olympe.*

le brin d'amour
& le veau

© MURIOT // SUCRÉ SALÉ

© BAGROS // SUCRÉ SALÉ

Avec un nom si charmant, ce fromage ne pouvait que s'éprendre de la tendresse du veau. Un duo bucolique qui ne conte pas fleurette dans les assiettes.

LE BRIN D'AMOUR

Créé en Corse du Sud dans les années 50, le brin d'amour aurait sûrement plu à Laetitia Bonaparte, la mère de Napoléon, qui se plaignait de ne jamais retrouver l'âme corse dans les fromages qu'elle dégustait à la Malmaison.

BIEN NOMMÉ
Produit artisanalement, ce faux carré (ses angles sont arrondis) au lait cru de brebis respire son île. Sa croûte est recouverte d'herbes sèches (sarriette, romarin), de piment et de baies de genièvre.

BON CHOIX
Sa pâte molle à croûte naturelle fleurie durcit avec le temps. Au fil de son affinage, qui dure deux mois, sa pâte fine devient fondante et il exhale des parfums d'étable et d'aromates plus intenses et plus typés. C'est entre mai et août, quand le lait de brebis est le plus parfumé, qu'il est le meilleur.

BONNE GARDE
Conservez-le à l'air libre, au frais dans un garde-manger. Une cave fraîche est idéale pour continuer de le voir évoluer.

BIEN SERVI
Si vous le présentez accompagné d'autres fromages, dégustez-le de préférence en fin de plateau, car ses herbes, et surtout ses piments, ont tendance à enflammer la bouche.

BIEN ACCOMPAGNÉ
À la pointe du couteau ou sur un morceau de bon pain, l'idéal est de le marier à un vin corse de type patrimonio, mais il s'accorde bien avec tous les vins charpentés, de type madiran, et il offre une autre facette de son caractère avec un blanc sec fruité.

LE VEAU DE LA PENTCÔTE

L'été n'est plus très loin et la Pentecôte annonce le retour du veau. Car s'il est disponible toute l'année, c'est maintenant qu'il est le meilleur, l'herbe verte et tendre donnant aux vaches un lait parfumé et une chair tendre et savoureuse.

BON CHOIX
Beaucoup préfèrent une viande très pâle. En réalité, la couleur blanche ou rose n'a pas d'incidence sur la saveur. C'est l'élevage qui fait la différence.

BIEN ÉLEVÉ
A la croisée entre production laitière et bovine, le veau fait l'objet de soins attentionnés. Non sevré, abattu vers 5 mois, il est essentiellement nourri de lait naturel (au pis) ou d'aliments à base de produits laitiers (au seau). Le veau « élevé sous la mère » est le « top » de la qualité. Dans la famille des « veaux de lait », recherchez les certifications. Mais il existe aussi chez les bouchers de très bons veaux non labélisés.

BONNE GARDE
Le veau se conserve deux à trois jours au réfrigérateur, dans l'emballage du boucher. Épargnez-lui la boîte hermétique et l'aluminium !

BON POIDS
Par personne, comptez 130 g d'escalope, 150 g de côte ou de côtelette, de 150 à 200 g de rôti sans os et de 180 à 250 g de braisé avec os (osso bucco) ou de sauté (blanquette).

BON PLAN
Faites-vous plaisir avec cervelle, ris, rognons, fraise ou foie, car il possède les abats les plus fins.

BIEN VU
Sa viande légère, à faible teneur en matière grasse, est parfaite avant l'été.

BIEN CUIT
Pour une viande bien tendre, sortez-la du réfrigérateur au moins une demi-heure avant cuisson. Elle sera plus moelleuse si vous la saisissez à feu vif avant de la cuire à point à feu doux. Si vous voulez une chair claire, citronnez-la avant cuisson. Salez et poivrez en fin de cuisson.

BON APPÉTIT !
Cru, saisi, mijoté… ce « caméléon de la cuisine » se prête à toutes les cuissons. Sa tendre finesse sera mise en valeur par des petits légumes nouveaux.

TEXTE CATHERINE LAMONTAGNE - RECETTES AGLAÉ BLIN-GAYET - STYLISME STÉPHANIE CHAMPALLE - PHOTO ALAIN SPY
SHOPPING : SILO DESIGN - GUY DEGRENNE - FARROW AND BALL - DESIGNERS GUILD

Vitello tonnato

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 30
ATTENTE : 12 H

POUR 4 PERSONNES
• 1,5 kg de rôti de veau dans la noix • 1 oignon piqué de 2 clous de girofle • 2 carottes • 1 bouquet garni • Sel • 12 grains de poivre.
Pour la sauce **• 125 g de thon à l'huile en boîte • 2 c. à café de pâte d'anchois • 1 jaune d'œuf • 1 c. à c. de moutarde • 10 cl d'huile • 10 cl de crème fraîche • 1 c. à s. de jus de citron • 1 c. à s. de rhum • 2 c. à s. de câpres au vinaigre • Sel • Poivre.**

RÉALISATION
• La veille, mettez le rôti dans une cocotte. Recouvrez d'eau froide. Ajoutez l'oignon, les carottes grattées, le bouquet garni et le poivre. Portez à ébullition. Écumez puis salez. Couvrez. Laissez frémir 1 h 30. Laissez refroidir. Égouttez le rôti et entourez-le d'un film alimentaire. Réfrigérez 12 h.
• Le jour même, mélangez dans un bol le jaune d'œuf et la moutarde. Laissez reposer 1 min puis versez l'huile en filet en fouettant afin d'obtenir une mayonnaise. Mixez le thon égoutté avec la pâte d'anchois, le jus de citron, le rhum, la mayonnaise et la crème. Salez, poivrez. Coupez le rôti en tranches fines. Nappez-les de cette sauce et parsemez autour les câpres.

Brin d'amour et figues

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 2 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1/2 fromage brin d'amour • 8 figues • 2 c. à soupe de pignons • 1 c. à soupe de miel liquide.

RÉALISATION
• Faites dorer les pignons à sec 1 à 2 min dans une poêle antiadhésive bien chaude puis réservez-les.
• Coupez le fromage en tranches fines.
• Essuyez délicatement les figues. Retirez le pédoncule puis coupez-les également en tranches. Répartissez-les sur des petites assiettes les intercalant avec les tranches de fromage. Arrosez d'un filet de miel. Parsemez de pignons refroidis et servez.

Carpaccio de veau au brin d'amour

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 1 H

POUR 4 PERSONNES
• 500 g de noix de veau • 1/4 de fromage brin d'amour (ou fleur de maquis) • 1 citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Piment d'Espelette • Fleur de sel • Poivre du moulin.

RÉALISATION
• Enveloppez la noix de veau bien serrée dans un film alimentaire. Réservez 1 h au congélateur. Mettez également les assiettes de service à refroidir.
• Avec un couteau électrique, coupez la viande en tranches très fines. Intercalez-les entre deux épaisseurs de sachet congélation. Aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
• Répartissez les tranches de veau sur les assiettes de service légèrement huilées. Badigeonnez d'huile d'olive. Filmez et réservez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment (pas plus de 2 h).
• Juste avant de servir, arrosez du jus du citron et d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de fleur de sel, de piment d'Espelette et de poivre. Appuyez avec le dos d'une cuillère à soupe pour bien répartir l'assaisonnement.
• Coupez le fromage en très fines tranches. Disposez-les sur le carpaccio. Servez accompagné d'une petite salade de roquette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

TEXTE CAROLINE MIGNOT

La jonchée sur natte

© J. GUILLARD / SCOPE (2)

La jonchée de M. et Mme Pommier, *1,60 €. Marché de Rochefort tous les samedis, marché de La Rochelle le mercredi et le samedi.*

Délicate et subtile, cette spécialité rochefortaise s'affine dans des nattes de jonc. Un véritable trésor du goût, à découvrir uniquement sur les marchés de Rochefort et de La Rochelle.

Au marché de La Rochelle, le mercredi et le samedi, qu'il pleuve ou qu'il vente, à la hauteur du 25 rue Amelot, M. et Mme Pommier exposent leur jonchée sous un auvent discret. Dire qu'ils l'exposent, ce n'est pas tout à fait vrai, la belle endormie repose, à l'abri des regards, dans une eau à 4 °C. Cette spécialité originaire de Rochefort est connue dans tout le pays rochefortais. Mais pas au-delà. En Vendée, département voisin, on peut rencontrer sa cousine la caillebotte, un fromage fabriqué lui aussi à partir de lait de vache et de présure.

La jonchée est une gourmandise incomparable. Dissimulé dans sa natte de joncs verts, ce dessert au lait caillé se savoure traditionnellement arrosé d'eau de laurier amandé. Une eau au parfum d'amande amère dont la formule est tenue secrète par les pharmaciens de Rochefort, les seuls à en disposer. Aujourd'hui, les producteurs de ce délicieux fromage se comptent sur les doigts de la main, et de là à imaginer que leur savoir-faire disparaîtra avec eux il n'y a qu'un pas (dans les marais). Précipitez-vous…

Mme POMMIER ET L'ART DE LA JONCHÉE

Le lait, un lait de vache à 37 °C (température du pis), est récolté le soir à la ferme de Candé. Emprésuré aussitôt, il repose toute la nuit en chambre froide. Au petit matin, le lait caillé est mis en « paillon », autrement dit il est roulé dans de petites nattes de jonc. Des nattes fabriquées par M. et Mme Pommier, qui vont cueillir de grandes brassées dans les marais voisins. Cousues ensemble, les parties les plus vertes et les plus souples des joncs constituent le tapis qui apporte à la jonchée sa typicité et ses striures caractéristiques. Comment vous l'expliquer ? Sa texture, un brin filée et très fondante, pourrait se rapprocher de celle de la mozzarella di buffala. Son goût, d'une extrême fraîcheur, révèle un parfum lacté et rond en bouche. L'eau de laurier amandé lui sied parfaitement, saupoudrée de sucre roux ou arrosée d'un trait de cognac.

EN SAVOIR PLUS

• La jonchée doit être dégustée le jour de sa fabrication, et au plus tard 48 heures après.

• Au marché, le producteur déroule la natte pour servir la jonchée mais il la conserve.

• À la table de Richard et Christopher Coutanceau, (plage de la Concurrence, La Rochelle, Charente-Maritime, tél. : 05 46 41 48 19), la jonchée de M. et Mme Pommier est servie avec un coulis de framboise ou une crème fouettée parfumée à l'amande amère. Elle est parfois préparée en sorbet.

• Les jonchées proposées dans les GMS de la région sont préparées dans des nattes en plastique… un crime de lèse-jonchée.

"Derrière chacune de nos huiles se cache une alchimie
entre le terroir, les variétés d'olive et surtout
le savoir-faire de l'homme."
Liste des boutiques Oliviers&Co.
Tél . 0800 03 28 96 (appel gratuit)
www.oliviers-co.com
OLIVIERS & CO.®
LES HOMMES DE L'OLIVIER

TEXTE CAROLINE MIGNOT

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.

© P. SABATIER

La chasse au **Fraise Or**

Caché au milieu des châteaux, entre Amboise et Chenonceau, il y a un petit trésor. Découvrez les chais de la distillerie Girardot et son exquise liqueur au parfum de fruit confit.

La distillerie

Creusée dans le tuffeau à l'abri des sous-bois, la distillerie raconte une longue et belle histoire de famille. La maison Girardot s'est fait connaître dès 1900, avec la création de la Fraise « Or », une liqueur exquise au doux parfum de confiture. Henri-Pierre Girardot, qui appartient à la quatrième génération, perpétue le savoir-faire artisanal et la très grande qualité de ses spiritueux. Le choix des fruits tout d'abord: des fraises – un mélange de gariguettes et de variétés anciennes, le secret de fabrication – à pleine maturité cueillies le matin même chez les producteurs locaux. Ajoutées à de l'alcool pur, elles sont mises à macérer dans des fûts de chêne durant six à huit mois. Une fois pressées, elles donnent un jus vierge auquel on incorpore un sirop de sucre, étape qui parfait l'élaboration et permet d'arriver au degré d'alcool voulu (16 % Vol.), avant la mise en bouteille. En hommage à l'arrière-grand-père, Constant Girardot, les bouteilles s'habillent de l'étiquette d'origine, une illustration délicieusement rétro de 1900.

La Fraise « Or » se savoure à l'apéritif ou en digestif, servie nature dans un verre ample pour profiter de tous ses parfums, ou avec un vin pétillant de la région, vouvray ou mont-louis en méthode traditionnelle. Gourmande et envoûtante, elle a aussi laissé place à une vingtaine de spécialités, dont l'incroyable crème de cassis, une grappe de fruits en bouche qui fait oublier toutes les crèmes goûtées avant elle, et la liqueur de menthe poivrée, qui exhale toute sa fraîcheur sur de la glace pilée.

***Distillerie Girardot**, 62, route de Tours, Chissay-en-Touraine (Loire). Tél. : 02 54 32 32 05. www.distillerie-girardot.fr*

© FOTOLIA

LE SAVIEZ-VOUS ?

À la Belle Époque, il était bien vu de savourer le champagne avec un trait de Fraise « Or ». Peut-être est-ce de là que vient la coutume toujours en vogue dans quelques restaurants des États-Unis de déguster des fraises fraîches en buvant une coupe de champagne.

Les procédés de fabrication de la distillerie Girardot :
- la macération, pour les pêches de vigne et les fruits rouges, dont la Fraise « Or » ;
- la distillation de plantes, de graines et d'écorces, mises à macérer pendant quelques jours dans de l'alcool pur, dans les alambics datant de 1900. Le liquide est ensuite porté à ébullition. Les vapeurs d'alcool s'échappent, passent par le col-de-cygne et le serpentin du refroidisseur et se condensent en un liquide à forte concentration d'alcool qui renferme tous les arômes.
Crème, liqueur ou eau-de-vie, la différence tient dans le taux de sucre et non dans le pourcentage d'alcool.
La dégustation des spiritueux est, selon Henri-Pierre Girardot, « une question de patience. En bouche, leur parfum dure dans le temps ».

Autres péchés mignons des environs

*• Les terrines de poisson de Loire (sandre à la ciboulette, brochet aux herbes du jardin), fabriquées artisanalement par **La Bourriche aux appétits.** 65, rue Nationale, Saint-Dyé-sur-Loire (Loire). Tél. : 02 54 81 65 25. www.bourriche.fr*
*• Les chèvres (selles-sur-cher et sainte-maure-de-touraine) de la **fromagerie Moreau.** 80, route de Montrichard, Pontlevoy (Loire). Tél. : 02 54 32 50 39.*
*• Les chocolats du pâtissier-chocolatier **Serge Granger,** meilleur ouvrier de France 1993. 50, rue Nationale, Montrichard (Loire). Tél. : 02 54 32 04 27.*

Remplissez votre agenda dégustation sur www.fossier.fr

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Nouvelle boutique en ligne

Un jour, une gourmandise, un site...

MAISON MERE DES BISCUITS DE REIMS
FOSSIER
Maison fondée en 1756

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

horizon-bleu.com 12/2008 - 080760

avec Alain Passard

Chef de L'Arpège
84, rue de Varenne, Paris 7e. Tél. : 01 47 05 09 06.

Les notes subtiles

Aubergine, tomate, courgette et artichaut… L'été explose de saveurs et de couleurs. Et le chef triplement étoilé de L'Arpège est divinement inspiré.

Comment préparez-vous une assiette en harmonie avec les légumes d'été ?
Alain Passard : Dans un premier temps, en renonçant à des associations systématiques comme le vinaigre balsamique avec les salades. Dans un second temps, par principe et par discipline, en respectant une couleur dominante par assiette. Si je choisis la couleur rouge avec la tomate, je ne cherche pas à la multiplier avec le poivron. C'est la même chose pour les textures. Avec le caviar d'aubergine il est inutile d'ajouter une mousseline. En revanche, je peux remplacer les graines de sésame par une tapenade ou un condiment comme la moutarde d'Orléans.

Le point de départ de belles aventures gustatives ?
AP : Et comment ! Vous allez retrouver ma « Ferrari » : la tomate… En salade, avec une huile d'olive citronnée et des feuilles de basilic, agrémentée de rondelles d'oignons nouveaux et de graines de vanille. Ou en jus avec une cuillerée à café de fleur d'oranger et une pointe de cannelle, en plus de l'assaisonnement traditionnel. L'artichaut, en salade, est comme à la parade avec des noisettes fraîches et un vinaigre de Xérès. Tandis que l'aubergine fera un excellent velouté avec de l'ail nouveau, des feuilles de basilic et des croûtons de beurre d'anchois frais.

Et les courgettes ?
AP : C'est le moment de sortir le barbecue… Coupez-les en deux dans la longueur, enduisez-les d'huile d'olive et faites-les griller avec de la sarriette. Ou, comme pour les tomates qui ont la faveur d'une tarte au miel au romarin, recouvrez-en un fond de tarte feuilleté. Après avoir cuit 50 min, celui-ci sera retourné parsemé de romarin frais et arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Caviar d'aubergine, tomate, courgette et artichaut

PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 2 aubergines • 4 tomates branches • 2 petites courgettes • 1 citron non traité • 2 artichauts poivrade • 1 c. à café de graines de sésame • Huile d'olive • un bain de friture • Fleur de sel de Guérande • Poivre noir du moulin.

RÉALISATION
• Rincez les légumes sous un filet d'eau froide. Séchez-les.
• *Préparez le caviar d'aubergine :* à l'aide d'une brochette en métal, piquez les aubergines sur toute leur surface. Placez-les sous le gril du four 15 min et faites-les griller, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que leur peau soit boursouflée et noircie. Laissez-les tiédir quelques minutes. Récupérez la chair.
• Mettez la chair des aubergines dans un grand bol. Écrasez-la avec une fourchette. Versez un filet d'huile d'olive et battez vigoureusement pour obtenir une crème onctueuse. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Placez au frais.
• Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un poêlon. Ajoutez les tomates et laissez compoter 30 min jusqu'à ce qu'elles deviennent joliment caramélisées.
• Pendant ce temps, coupez les courgettes en trois morceaux égaux après en avoir éliminé les extrémités. Râpez chaque morceau à la mandoline pour obtenir des bâtonnets. Séchez-les bien dans du papier absorbant.
• Chauffez un bain de friture et faites frire rapidement les bâtonnets de courgettes, en procédant par petite quantité à la fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.
• Au dernier moment, coupez les artichauts en quatre. Arrosez-les de jus de citron. Confectionnez des quenelles de caviar d'aubergine. Disposez le tout sur quatre grandes assiettes. Ajoutez les tomates. Éparpillez quelques grains de fleur de sel et donnez deux ou trois tours de moulin à poivre. Servez aussitôt, parsemé de graines de sésame.

>>> bouteilles en accord parfait

• AOC CÔTES-DU-RHÔNE
Clos de l'Hermitage 2004 (18 €), Jean Alesi
Loin des paillettes des circuits automobiles, cet Avignonnais de cœur a confié son vignoble au talentueux œnologue Gérald Lafont. Ce millésime s'impose comme une belle expression de son terroir avec ses arômes de fruits rouges, sa matière peu tannique et sa finale élégante. Une jolie surprise pour magnifier aubergines et tomates.
Cave Ampelos (distributeur exclusif), 31, rue de Bourgogne, Paris 7e. Tél. : 01 45 50 10 05.

• VIN DE PAYS DE L'HÉRAULT
L'Impatiens 2006 (13 €), Christophe Tison
Trois cépages, le chardonnay, le viognier et le sauvignon, composent cette cuvée de caractère, racée. Idéale pour ceux qui aiment retrouver en bouche un boisé généreux. Et ses notes florales et d'épices douces ont la pertinence de jouer à cache-cache avec l'acidulé de la tomate.
Domaine Bérinas, route nationale 9, Nébian (Hérault). Tél. : 04 67 96 27 80.

• AOC CHABLIS 1ER CRU
Fourchaumes 2006 (28 €), Domaine Laroche
Nervosité et belle minéralité pour ce vin blanc sec de Bourgogne, un chardonnay léger aux arômes d'agrumes.
Domaine Laroche, 22, rue Louis-Bro, Chablis (Yonne). Tél. : 03 86 42 89 20.

TEXTE CORINNE VILDER - PHOTOS BERNHARD WINKELMANN

d'un **quatuor estival**

Concerto

pour crostinis

Ils ont un cœur d'artichaut, font fondre les poivrons et rougir les tomates, se parent de toutes les herbes... Ces tartines fondantes et croustillantes jouent leurs plus beaux airs.

TOUTES CES RECETTES SONT POUR 6 PERSONNES

À la tapenade d'artichauts

PRÊT EN 25 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 6 tranches de pancetta • 6 brins de persil • 12 brins de ciboulette • 12 cœurs d'artichauts à l'huile • 60 g d'amandes mondées • 1/2 citron • Huile d'olive.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Faites dorer les amandes à sec dans une poêle. Faites également dorer les tranches de pancetta à la poêle.

• Mixez les cœurs d'artichauts égouttés avec les amandes, le jus du demi-citron et 2 c. à soupe d'huile. Répartissez sur les tranches de pain. Parsemez de fines herbes et garnissez de lichettes de pancetta.

Aux poivrons et à la ricotta

PRÊT EN 55 MIN
ATTENTE : 12 H

• 12 tranches de baguette de campagne • 3 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 2 brins de thym • 250 g de ricotta • Huile d'olive • Sel • Poivre.

• Faites griller les poivrons 15 min environ. Enveloppez-les dans du papier journal. Laissez-les tiédir puis pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Mettez-les dans un bocal avec le thym et l'ail écrasé. Salez, poivrez. Recouvrez d'huile. Fermez et laissez mariner 12 h

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile de macération des poivrons. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson. Tartinez-les de ricotta puis garnissez des poivrons égouttés.

Au pesto de pistaches et à la roquette

PRÊT EN 30 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 3 tranches fines de jambon cru italien • 50 g de roquette • 60 g de parmesan • 30 g de pistaches mondées nature • 1 gousse d'ail • Huile d'olive • Poivre blanc.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Mixez les pistaches avec les feuilles de roquette, 20 g de parmesan râpé, la gousse d'ail pelée et 4 c. à soupe d'huile. Rehaussez de poivre. Tartinez ce pesto sur les tranches de pain. Garnissez de lichettes de jambon cru et du reste de parmesan taillés en copeaux.

Aux anchois et au mascarpone

PRÊT EN 25 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 120 g de filets d'anchois marinés • 1 citron non traité • 200 g de mascarpone • 40 g de câpres au vinaigre • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Mélangez le mascarpone avec le zeste râpé et le jus du citron. Incorporez les câpres hachées. Assaisonnez de fleur de sel et poivre moulu. Tartinez-en les tranches de pain. Servez garni de filets d'anchois marinés.

Aux fèves et au pecorino

PRÊT EN 32 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 250 g de fèves fraîches écossées • 3 brins de basilic • 3 brins de menthe • 1/2 citron • 1 gousse d'ail • 60 g de pecorino • Huile d'olive • Sel • Poivre.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Faites cuire les fèves 2 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les, égouttez-les puis ôtez la fine pellicule qui les recouvre. Mixez-les par à-coups avec l'ail pelé, un filet de citron et 3 c. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Parfumez de feuilles de basilic et de menthe ciselées. Répartissez sur les tranches de pain. Parsemez de copeaux de pecorino.

Aux rillettes de haricots blancs et tomates confites

PRÊT EN 25 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 300 g de haricots blancs cuits, en conserve • 12 quartiers de tomates confites • 1/2 citron • 2 gousses d'ail • 6 feuilles de basilic • Huile d'olive • Poivre.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Rincez et égouttez les haricots. Écrasez-les à la fourchette. Incorporez les tomates confites en petits dés, le jus du demi-citron, l'ail pressé et 5 c. à soupe d'huile. Poivrez. Étalez sur les tranches de pain. Servez parsemé de basilic.

Tout herbes et parmesan

PRÊT EN 25 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 1 bouquet de basilic • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet d'aneth • 50 g de parmesan • Huile d'olive • Fleur de sel • Poivre.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson.

• Ciselez les fines herbes. Assaisonnez-les de 2 pincées de fleur de sel. Arrosez-les d'un filet d'huile. Poivrez. Répartissez sur les tranches de pain et garnissez de copeaux de parmesan.

Aux deux tomates et à la mozzarelle

PRÊT EN 35 MIN

• 12 tranches de baguette de campagne • 1 gousse d'ail • 750 g de grosses tomates • 250 g de tomates jaunes • 3 brins de basilic • 12 billes de mozzarelle • Huile d'olive • 2 pincées de sucre • Fleur de sel • Poivre.

• Épépinez les grosses tomates. Coupez-les en lanières. Faites-les fondre 15 min à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile avec l'ail écrasé. Assaisonnez de sel, de poivre et parsemez de sucre en poudre.

• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez les tranches de pain sur une plaque. Badigeonnez-les d'huile. Faites-les dorer 10 min au four en les retournant à mi-cuisson. Répartissez dessus la fondue de tomates. Garnissez de mozzarelle et de tomates jaunes coupées en dés. Parsemez de fleur de sel et de basilic ciselé.

Parrainez un(e) ami(e) à Régal

TOUS LES PLAISIRS DE LA TABLE

et recevez en cadeau la carte « L'invitation »* !

À 2, vous ne payez que pour 1 !!!

Avec cette carte, valable 1 an, il vous suffit d'être au minimum 2 personnes pour bénéficier des avantages suivants :

- Un **repas offert** pour la 2nde personne dans les restaurants partenaires.
- Une **nuit gratuite** par séjour dans les hôtels partenaires.
- Une **croisière offerte** pour la 2nde personne sur la sélection des partenaires.

Conditions générales de vente sur le site www.linvitation.net

***Soit un cadeau d'une valeur de 90 €**
(prix de vente sur le site www.linvitation.net)

BULLETIN DE PARRAINAGE

À découper, photocopier ou recopier, et à renvoyer avec votre règlement à l'adresse suivante :
Uni-éditions – Régal – BP 40211 – 41103 Vendôme Cedex.

C1 ☐ **Oui, je parraine un(e) ami(e)** et je lui permets de bénéficier d'un abonnement de **1 an** au magazine **Régal**, au tarif de **19,90 €**. J'ai bien noté que je recevrai en cadeau **la carte « L'invitation »**.

J'inscris ci-dessous les coordonnées de mon ami(e) :

❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. (Écrivez en lettres majuscules)

NOM .... PRÉNOM ....

ADRESSE ....

CODE POSTAL |_|_|_|_|_| VILLE ....

E-MAIL (facultatif) : ....

TÉL. (facultatif) : ....

J'inscris ci-dessous mes coordonnées :

❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. (Écrivez en lettres majuscules)

NOM .... PRÉNOM ....

ADRESSE ....

CODE POSTAL |_|_|_|_|_| VILLE ....

E-MAIL (facultatif) : ....

TÉL. (facultatif) : ....

Je joins un chèque de 19,90 € à l'ordre de Uni-éditions.

Offre valable en France métropolitaine uniquement, dans la limite des stocks disponibles, jusqu'au 31/12/09.

Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au N°Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé).
Photos non contractuelles.

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données d'Uni-éditions vous concernant. Si vous ne souhaitez pas recevoir des propositions d'autres sociétés, il vous suffit de nous écrire en nous indiquant vos coordonnées.
S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960 € - R.C.S. Paris B 343 213 658.

RPINRG29

Date et signature obligatoires :

improvisez avec... du mascarpone

Riche et généreux : ce n'est pas si courant. Une cuillerée par ci, une cuillerée par là, vous verrez, le mascarpone allège la vie.

À SAVOIR

Le mascarpone se conserve trois semaines environ au réfrigérateur. Mais l'emballage une fois ouvert, consommez-le dans les trois jours.

Le mascarpone est en vente libre. Il aurait pourtant séduit Al Capone. L'ingestion de cette spécialité italienne d'un superbe blanc nacré rend euphorique et son pourcentage de matière grasse (85 % !) n'est avouable que sous le manteau. Élaborée à partir de crème de lait de vache (exceptionnellement de bufflonne) et de citron – ou d'une solution d'acide citrique –, la préparation est ensuite suspendue pour laisser l'eau s'écouler. D'où une consistance compacte et onctueuse. Originaire de Lombardie, le mascarpone est aujourd'hui fabriqué dans toute l'Italie. Pilier du plus ravageur des desserts, le tiramisu, il ne doit pas être cantonné à ce seul monument italien.

UN PÉCHÉ TROP MIGNON

Avec parcimonie, certes, parsemez vos plats d'un peu de mascarpone ; ce péché est, avant tout, mignon :

- 1 cuillerée de mascarpone sur une pizza à la roquette et aux tomates confites la rendra irrésistible ;
- 1 cuillerée et demie de mascarpone ajoutée à une petite faisselle mélangée à des morceaux de cerises, de la menthe ciselée et un peu de miel fera, sur une tartine (ou une brioche !) le meilleur des goûters ;
- 2 cuillerées de mascarpone mélangées à une boîte de thon, à des câpres et à du parmesan râpé, le tout servi sur du pain grillé, réussiront un bel apéro ;
- 3 cuillerées de mascarpone, un soupçon d'ail, de la ciboulette, un peu de lait chaud, le tout bien mélangé avec de belles pommes de terre cuites épluchées, accompagneront les saucisses de votre barbecue ;
- 4 cuillerées de mascarpone battues et bien poivrées mêlées à des tranches d'avocat, des lamelles de bacon grillées et des tomates-cerises coupées feront une entrée inattendue ;
- 5 cuillerées de mascarpone fouettées avec 1 cuillerée de confiture de fraises et délicatement mélangées à de la meringue écrasée enchanteront vos fraises ;
- 6 cuillerées de mascarpone… Là, il ne faut pas exagérer.

Salade d'été et sa quenelle pimentée

PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 250 g de pousses d'épinards • 4 petits oignons blancs • 4 artichauts poivrade • 200 g de fèves • 12 tomates-cerises • 1 citron • 200 g de mascarpone • 1 carré frais Gervais • 1 pincée de piment d'Espelette • 6 brins de menthe • 60 g de graines de courge • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Poivre.

RÉALISATION
• Rincez les pousses d'épinards. Séchez-les.
• Nettoyez les oignons. Émincez-les avec une partie de leur tige.
• Rincez les artichauts poivrade dans une eau citronnée. Séchez-les et coupez-les en quatre dans la longueur. Faites-les revenir 5 min dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.
• Écossez les fèves. Ébouillantez-les 1 min. Rafraîchissez-les et ôtez la fine peau qui les recouvre.
• Dans un bol, mélangez le mascarpone, le carré Gervais et la menthe ciselée. Salez légèrement. Relevez de piment d'Espelette.
• Répartissez les pousses d'épinards, les tomates-cerises coupées en deux, les fèves et les quartiers de poivrade dans quatre coupelles. Assaisonnez chacune d'1 c. à soupe d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron. Déposez au centre une quenelle de mascarpone pimenté.
• Parsemez de graines de courge.

et aussi…

Omelette rose et verte

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 8 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 5 œufs • 1 noix de beurre • 200 g de chèvre frais (Chavroux) • 150 g de mascarpone • 100 g de raisins secs • 30 g de pistaches décortiquées • 1 bouquet de basilic • 1 c. à café de baies roses • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Mélangez grossièrement à la fourchette le chèvre frais et le mascarpone. Salez et poivrez. Ajoutez les baies roses, les raisins secs et les pistaches concassées.
• Lavez et séchez le basilic. Ciselez-le.
• Battez les œufs dans un saladier. Incorporez-y le basilic et le mélange aux deux fromages.
• Chauffez le beurre dans une poêle antiadhésive. Versez les œufs et faites-les cuire 5 min. Couvrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 3 min.
• Servez cette omelette moelleuse chaude avec des courgettes crues râpées simplement assaisonnées d'un peu d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron, ou bien froide à l'apéritif.

la vie **en pause**

Autour d'un bel apéritif qui s'éternise, on fait une pause. Hoummos au fenouil, aubergines à l'espagnole, salade thaïe au crabe, keftas de poulet… le tour du monde en un tour de main et sans bouger de son jardin : la vie en rose !

BERNHARD WINKELMANN

Hoummos au fenouil

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 2 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 1 boîte de 265 g de pois chiches • 1 gousse d'ail • 1 citron • 1 c. à café de graines de fenouil • 2 c. à soupe de pâte de sésame ou de tahiné (magasins bio) • 2 c. à soupe d'huile d'olive.

RÉALISATION

• Faites revenir les graines de fenouil 2 min dans la poêle. Laissez-les refroidir puis concassez-les.
• Rincez les pois chiches. Égouttez-les et mixez-les pour les réduire en purée.
• Pelez et hachez l'ail. Ajoutez-le dans le bol du robot avec le jus du citron, la pâte de sésame et 4 c. à soupe d'eau froide. Mixez à nouveau. Incorporez l'huile et les graines de fenouil. Servez frais.

La mauresque

Dans un verre, versez 1 volume de pastis et 1 trait de sirop d'orgeat. Ajoutez 4 volumes d'eau et quelques glaçons. Tchin !

LESER - SUCRÉ SALÉ

Aubergines gratinées à l'espagnole

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 6 mini-aubergines ou 2 aubergines longues • 1 bocal de sauce tomate • 120 g de fromage *manchego* • 80 g de jambon *serrano* en fines lichettes • 1 c. à café d'origan • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Coupez les mini-aubergines en deux (ou les aubergines en tranches) dans la longueur). Badigeonnez-les d'huile. Salez, poivrez. Faites-les cuire 10 min sur la plaque du four.

• Nappez de sauce tomate. Recouvrez chaque moitié ou tranche d'aubergine de lamelles de manchego et de lichettes de jambon *serrano*. Remettez-les 8 min au four. Servez-les parsemées d'origan et arrosées d'un filet d'huile.

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

>

BERNHARD WINKELMANN

BERNHARD WINKELMANN

Assortiment de tapas
recettes page 62

Wrap surprise

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 4 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 300 g de steak haché • 1 cœur de céleri branche • 6 radis • 1/2 concombre • 3 tomates • 6 tortillas de blé • 1 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Faites revenir la viande 4 min à la poêle, dans l'huile, en l'écrasant à la fourchette pour séparer les grains. Salez, poivrez. Ajoutez le céleri, les radis, le concombre et les tomates coupés en tout petits dés.

• Répartissez la viande et les légumes sur les tortillas. Roulez et servez.

PIZZI-TRESFOOD - OPTIONPHOTO

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

Saladier du jardinier, vinaigrette orientale

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 1 botte de radis • 150 g de jeunes pousses • 1 citron • 4 c. à soupe de graines de grenade (facultatif) • Quelques roses de jardin non traitées • 1/2 c. à café de harissa • 1 c. à café de sirop de grenadine • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel.

RÉALISATION

• Nettoyez les radis. Coupez-les en rondelles. Rincez et essorez les jeunes pousses. Mettez le tout dans un saladier avec les graines de grenade et quelques pétales de roses.

• Dans un bol, mélangez le jus du citron, la harissa, le sirop de grenadine et 1 pincée de sel. Versez l'huile d'olive en fouettant à la fourchette. Versez cette vinaigrette sur la salade et servez.

Goûtez d'autres fleurs et découvrez de nouvelles saveurs : marine pour la bourrache ou florale pour la violette.

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

Les fleurs de capucine, à la saveur piquante et aromatique, s'associent à la mozzarelle de bufflonne ou au chèvre (Chavroux). À rehausser de poivre moulu.

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

PIZZI-TRESFOOD - OPTIONPHOTO

Salade thaïe au crabe et aux crevettes

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 3 boîtes de chair de crabe des mers chaudes de 121 g chacune • 6 grosses crevettes roses cuites • 1 botte de ciboules • 1 piment frais • 1 tige de citronnelle • 1 bouquet de coriandre • 1/2 botte de ciboulette • 1 citron vert • 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 1 c. à café de sucre.

RÉALISATION

• Égouttez la chair de crabe. Ôtez les graines du piment. Fendez la tige de citronnelle pour dégager la partie tendre du bulbe. Émincez-la ainsi que le piment et les ciboules. Ciselez la coriandre et la ciboulette.

• Réunissez le tout dans un saladier. Dans un bol, mélangez le jus du citron vert, le nuoc-mâm et le sucre. Versez sur la salade. Décorez avec les crevettes. Servez frais.

HAPPYNETTE - OPTIONPHOTO

L'assiette de l'été

PRÉPARATION : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 300 g de pommes de terre cuites à la vapeur • 150 g de haricots verts cuits • 2 oignons frais • 1 poivron • 250 g de tomates-cerises • 100 g de petits pois cuits • 3 œufs durs • 2 boîtes de thon au naturel • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Répartissez sur 6 assiettes les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, les petits pois, les haricots verts, les oignons et le poivron émincés, les tomates en quartiers, le thon égoutté et les œufs durs en quartiers.

• Assaisonnez d'une vinaigrette à l'huile d'olive.

Terrine de courgettes

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 8 petites courgettes • 1 grosse tomate • 1 gousse d'ail • 8 œufs • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Faites revenir les courgettes émincées 8 min à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Ajoutez la tomate épépinée et coupée en dés, puis, en fin de cuisson, l'ail haché.

• Préchauffez le four en chaleur tournante sur th. 6-7 (200 °C). Battez les œufs. Salez, poivrez. Versez dans la poêle. Mélangez 1 min puis versez le tout dans un moule à cake huilé. Enfournez 25 min. Servez tiède ou froid.

Keftas de poulet

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 8 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 600 g de blancs de poulets • 4 œufs • 1 bouquet de persil • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe de parmesan • 3 c. à soupe de lait • 8 c. à soupe de chapelure • 2 c. à soupe de pignons • 12 cl d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Coupez les blancs de poulets en morceaux. Hachez-les. Incorporez 2 œufs, l'ail pressé, le persil ciselé, les pignons, le parmesan, 3 c. à soupe de chapelure et le lait. Salez, poivrez. Façonnez des boulettes.

• Roulez-les dans 2 œufs battus puis dans le reste de chapelure. Faites-les frire en deux fois 4 min à la poêle dans l'huile chaude puis égouttez.

Yaourt fruité au miel >

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 2 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 6 yaourts de brebis nature • 3 nectarines • 1 barquette de framboises (125 g) • 3 c. à soupe de noisettes • 3 c. à soupe d'amandes effilées • 2 pincées de vanille • 6 c. à soupe de miel liquide.

RÉALISATION

• Fouettez les yaourts avec la vanille et le miel.

• Faites dorer 1 à 2 min les noisettes et les amandes à sec dans une poêle chaude.

• Rincez et essuyez les nectarines. Coupez-les en quartiers. Retirez le noyau puis émincez-les. Ajoutez-les aux yaourts fouettés avec les framboises et les fruits secs refroidis. Servez frais dans des verres.

Filets de dorade en infusion de tilleul >

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 4 filets de dorade • 2 oignons • 1 orange non traitée • 1 poignée de tilleul • 1 c. à café de curcuma • Huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Mettez les oignons pelés et coupés en deux dans une casserole avec 1 litre d'eau froide, le zeste de l'orange et le curcuma. Portez à ébullition. Salez, poivrez. Laissez frémir 10 min. Faites tiédir.

• Ajoutez les filets et le tilleul. Chauffez à feu doux. À frémissement, éteignez le feu. Couvrez, laissez pocher 10 min. Égouttez. Servez arrosé d'un filet d'huile d'olive.

CHRISTINE FLEURENT - GROUPE MARIE-CLAIRE

CHRISTINE FLEURENT - GROUPE MARIE-CLAIRE

BILIC - SUCRÉ SALÉ

Cupcakes aux pistaches et aux cerises amarena

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

POUR 6 À 8 PERSONNES

• 18 cerises amarena • 40 g de pistaches mondées nature • 1 œuf • 125 g de beurre fondu • 10 cl de lait • 180 g de farine pour gâteaux • 90 g de sucre en poudre • 1 pincée de sel.

RÉALISATION

• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Hachez les pistaches.

• Dans une jatte, battez l'œuf à la fourchette avec le beurre fondu tiédi, le lait et le sel. Incorporez la farine, les pistaches et le sucre sans trop travailler la pâte.

• Remplissez aux trois quarts 12 moules à cupcake ou des caissettes de papier plissé. Enfoncez 3 cerises amarena dans chaque gâteau.

• Enfournez et faites cuire 20 min. Servez ces cupcakes encore tièdes de préférence.

Citrons givrés

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 30 MIN + 3 H

POUR 12 VERRES

• 7 gros citrons non traités
• 200 g de sucre en poudre.

RÉALISATION

• Coupez un chapeau sur 6 citrons. Évidez-les de leur pulpe.

• Râpez le zeste du citron restant au-dessus d'une casserole. Ajoutez le sucre et 25 cl d'eau. Laissez frémir 2 min puis laissez refroidir.

• Pressez le citron restant ainsi que la pulpe des citrons évidés. Filtrez. Versez le jus dans le sirop refroidi. Faites prendre en glace en sorbetière. Répartissez dans les écorces. Placez 3 h au congélateur.

HRBKOVA ALENA - STOCKFOOD - STUDIO X

Le goût

en Bretagne

en Charente

RÉALISATION AGLAÉ BLIN-GAYET AVEC MONIQUE MOURGUES, SORAYA WINKELMANN ET SANDRINE ANGEL - PHOTOS BERNHARD WINKELMANN
SHOPPING : CARAVANE - DESIGNERS GUILD - ELITIS - MERCI - VIREBENT

de nos îles

Une lumière, un parfum, un petit goût de c'est-ici-et-nulle-part-ailleurs, chaque île a son caractère et ses saveurs. Poêlée de crevettes, mouclade de lotte, pain du pêcheur ou tian d'abricots. Adoptez l'« île attitude ».

PAQUIN - SUCRÉ SALÉ

GARCIA - SUCRÉ SALÉ

en Provence

CHRISTOPHE COUTEAU - BIOS

Cap sur Ouessant

Fouettée par les vents, Ouessant donne dans l'authentique. Nul ne résiste à sa beauté austère, surtout en août quand les bruyères fleurissent tels d'immenses tapis roses se jetant dans la mer. Pas un arbre non plus ne résiste. Alors la cuisine se fait « à la motte », un combustible fait de bruyère et de tourbe, ramassé aux beaux jours, séché puis stocké pour le reste de l'année. C'est dans ces « mottes » que Marie-Jo Dugal, à la fois cuisinière et couturière, cuit un ragoût d'agneau et un riz au lait à se damner. C'est à la fumée de ces mottes que l'on prépare aussi la chilzig, la fameuse saucisse ouessentine, à cuire avec des pommes de terre. Tout simple, tout bon, comme la vie à Ouessant !

***Marie-Jo Duval** livre ses spécialités sur commande dans toute l'île. Démonstrations aussi sur place. Réservation par téléphone au 02 98 48 97 58.*

Le merlu et ses sauces

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 1 merlu (colin) d'environ 2 kg, prêt à cuire • 2 oignons • 2 carottes • 1 bouquet garni • 50 cl de vin blanc sec • Gros sel • Poivre en grains.

Pour la mayonnaise mousseline

• 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet d'estragon • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 jaune d'œuf • 10 cl de crème liquide entière • 1 c. à café de moutarde • 20 cl d'huile • Sel • Poivre.

Pour la vinaigrette d'herbes

• 2 petits oignons frais • 1/2 bouquet de persil plat • 1/2 bouquet de coriandre • 1/2 bouquet d'estragon • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à café de moutarde • 6 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Dans une poissonnière, portez 4 litres d'eau à ébullition avec le vin blanc, les oignons pelés et coupés en quartiers, les carottes grattées et coupées en rondelles, le bouquet garni et 10 grains de poivre. Salez avec 4 c. à soupe de gros sel. Faites bouillir 20 min puis laissez refroidir ce court-bouillon.

• Rincez le poisson. À défaut d'une poissonnière, enveloppez-le dans une mousseline ou dans un vieux torchon noué à chaque extrémité. Plongez-le dans le court-bouillon froid. Chauffez à feu doux. Dès le début de l'ébullition, coupez la source de chaleur. Couvrez et laissez refroidir dans le court-bouillon (le poisson cuira à la chaleur du court-bouillon).

Pour la mayonnaise mousseline : fouettez le jaune d'œuf, la moutarde et le jus de citron dans un bol. Laissez en attente 1 min puis versez l'huile en filet tout en fouettant. Salez, poivrez. Ajoutez les fines herbes ciselées. Battez la crème liquide très froide jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. Incorporez-la à la mayonnaise.

Pour la vinaigrette : mélangez le vinaigre, la moutarde et 1 pincée de sel. Versez l'huile en fouettant à la fourchette. Poivrez. Ajoutez les oignons hachés avec une partie de leur tige et les fines herbes ciselées.

• Égouttez le poisson refroidi. Retirez la peau. Présentez-le accompagné des deux sauces.

Poêlée de crevettes au cidre

Au retour de la pêche ou du marché, faites fondre une grosse noix de beurre demi-sel dans une poêle. Lorsqu'il mousse, ajoutez 1 bonne poignée de crevettes grises vivantes par personne. Faites-les rouler dans le beurre chaud : elles cuisent instantanément. Arrosez d'un filet de cidre. Laissez-le s'évaporer. Servez aussitôt parsemé de thym, fleur de sel et de poivre moulu.

Gâteau d'agneau aux cocos de Paimpol

PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 1 H 40

POUR 4 PERSONNES

• 1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux • 1,5 kg de cocos de Paimpol frais à écosser • 2 tomates • 6 gros oignons roses • 2 gousses d'ail • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 1 bouquet garni • 3 jaunes d'œufs • 60 g de beurre demi-sel • 15 cl de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION

• Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir les morceaux d'agneau 10 min à feu doux. Salez, poivrez. Ajoutez l'ail écrasé et le bouquet garni. Versez le vin blanc et 10 cl d'eau. Couvrez. Laissez cuire 1 h à feu doux. Retirez le couvercle. Poursuivez la cuisson 15 min environ jusqu'à ce que le jus soit court et sirupeux.

• Pelez et hachez 5 oignons. Mettez-les dans une sauteuse avec 40 g de beurre. Laissez confire 40 min à feu très doux sans laisser colorer en remuant souvent. Salez, poivrez.

• Écossez les cocos. Pelez et hachez le dernier oignon. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Faites fondre le reste de beurre dans une cocotte et faites revenir l'oignon 2 min à feu doux. Ajoutez les cocos, les tomates, le thym et le laurier. Versez 25 cl d'eau. Couvrez. Laissez cuire 30 min à feu doux. Salez, poivrez en fin de cuisson.

• Lorsque la viande est cuite, effilochez-la. Passez les cocos au moulin à légumes, grille fine, sans le thym ni le laurier. Incorporez les jaunes d'œufs à la purée obtenue.

• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Déposez un cercle à pâtisserie sur la plaque du four. Étalez une couche de purée de cocos dans le fond. Recouvrez d'oignons confits puis de viande d'agneau. Recouvrez du reste de purée. Enfournez 15 min. Ôtez le cercle. Servez bien chaud.

Cinq tartares sur une tartine

PRÉPARATION : 40 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 1 kg de bulots moyens vivants • 600 g de langoustines • 300 g de filets de bar • 300 g de filets de dorade • 300 g de filets de carrelet • 6 grandes tranches de pain au levain • 5 citrons verts • 5 échalotes • 1 botte de ciboulette • 1 bouquet d'estragon • 1 bouquet d'aneth • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • Huile d'olive • Gros sel • Fleur de sel • Poivre.

RÉALISATION

• Rincez les bulots à grande eau en les brassant. Mettez-les dans une casserole. Recouvrez d'eau froide. Ajoutez le thym et le laurier. Portez à ébullition. Salez (30 g de gros sel pour 1 litre d'eau), poivrez. Faites-les cuire 40 min puis laissez-les tiédir dans leur court-bouillon. Égouttez-les, décoquillez-les et hachez-les au couteau. Mélangez-y 1 échalote hachée, 2 c. à soupe de fines herbes ciselées, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'1 citron vert.

• Décortiquez les langoustines (gardez têtes et carapaces pour une soupe ou une sauce). Retirez le filament noir puis hachez-les au couteau. Mélangez-y 1 échalote hachée, 2 c. à soupe de fines herbes ciselées, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'1 citron vert. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre moulu.

• Hachez au couteau, séparément, les filets de bar, de dorade et de carrelet. Incorporez à chaque tartare 1 échalote hachée, 2 c. à soupe de fines herbes ciselées, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le jus d'1 citron vert. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre moulu.

• Faites griller les tranches de pain. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. À l'aide d'un emporte-pièce, dressez sur chaque tartine les tartares côte à côte. Servez accompagné d'une petite salade d'herbes.

QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?

Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 131.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Grosse sole au plat et bigorneaux

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN

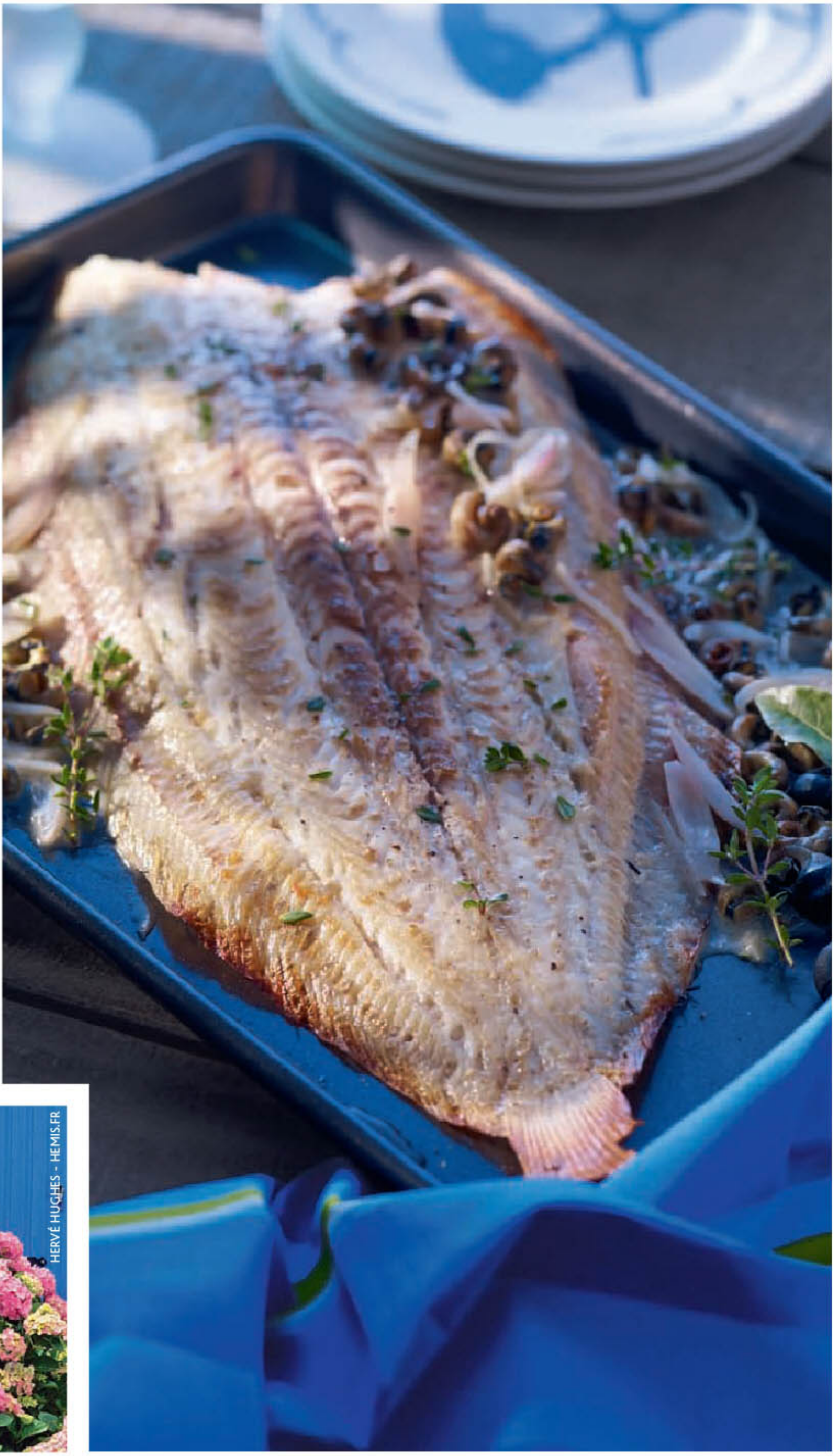
POUR 4 PERSONNES
• 1 grosse sole de 1,4 kg, vidée et sans la peau • 500 g de gros bigorneaux vivants • 4 échalotes • 1/2 citron • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 100 g de beurre demi-sel • 20 cl de vin blanc sec • Gros sel • Sel fin • Poivre.

RÉALISATION

• Rincez les bigorneaux sous l'eau courante en les brassant bien. Mettez-les dans une casserole avec le laurier et le thym. Recouvrez d'eau froide. Ajoutez 30 g de gros sel par litre d'eau, poivrez. Chauffez à feu doux. Dès l'ébullition, éteignez le feu et laissez-les refroidir dans leur court-bouillon.

• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez généreusement un grand plat. Pelez et émincez les échalotes. Éparpillez-les dans le plat. Rincez et essuyez la sole. Déposez-la sur ce lit d'échalotes. Salez, poivrez. Parsemez de petites noisettes de beurre. Versez le vin blanc. Couvrez d'une feuille d'aluminium ménager percée de trous. Faites cuire 20 min au four.

• Au terme de la cuisson, réservez la sole sur un plat chaud. Filtrez le jus de cuisson. Faites-le bouillir et réduire 4 à 5 min à feu vif. Sur feu très doux, incorporez le reste de beurre bien froid en petits morceaux tout en fouettant. Réchauffez 30 sec les bigorneaux décoquillés dans cette sauce. Ajoutez un filet de jus de citron. Versez sur la sole et servez immédiatement.



HERVÉ HUGHES - HEMIS.FR

Le 5-4-3-2-1 de Keremma

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN

POUR 4 PERSONNES

Pour le premier temps • **3 grosses pommes • 10 g de beurre pour le moule • 1 œuf • 2 c. à soupe de lait • 5 c. à soupe rases de farine pour gâteaux • 4 c. à soupe de sucre • 3 c. à soupe d'huile.**

Pour le second temps • **75 g de beurre demi-sel • 1 œuf • 6 c. à soupe de sucre.**

RÉALISATION

- Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les pommes en quartiers. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Beurrez un moule ou un plat à four.
- Dans un premier temps, mélangez la farine, le sucre, l'huile, le lait et l'œuf entier. Ajoutez les pommes. Versez dans le moule. Faites cuire 20 min au four.
- Dans un second temps, faites fondre le beurre. Mélangez-y le sucre et l'œuf battu. Versez sur le gâteau. Remettez au four 15 min. Coupez en parts directement dans le moule. Servez tiède ou froid.

LE COUP DE FOUDRE DE CORINNE VILDER

AOC CIDRE DU PAYS D'AUGE, PIERRE HUET

L'accord sur la pomme se fait légitimement avec un cidre du terroir normand. Il faut le choisir jeune et veiller à un juste équilibre entre onctuosité et acidité. C'est le gage pour dynamiser les laitages du dessert et laisser une bouche désaltérante.

Manoir la Brière des Fontaines, avenue des tilleuls, Cambremer (Calvados). Tél. : 02 31 63 01 09. 3,10 €.

ARNAUD FÉVRIER - PHOTONONSTOP

Vacances à l'île de Ré

À l'abri des jardins clos, royaume des roses trémières, on applique la recette du bonheur : faire absolument ce qui nous plaît, quand on veut, comme on veut ! Un tour en bateau, un goûter à la plage, une balade à vélo le nez au vent qui nous mène au Taxi Brousse, une adresse confidentielle où les bobos de La Couarde se régalent de poisson tout frais pêché, les pieds dans le sable et la tête protégée du soleil sous des voiles de bateaux. Le soir, rendez-vous aux halles de Saint-Martin, au Bord'un Zinc, un restaurant de bric et de broc installé juste à côté de la poissonnerie : pas de vue sur la mer mais une joyeuse ambiance avec des produits de la mer de première fraîcheur : friture de céteaux, crevettes sautées, filet de bar grillé... À faire suivre de petits babas au rhum à tomber ou d'une crème caramel à la fleur de sel.

***Le Taxi Brousse**, ouvert en juillet-août.*
Réservation par téléphone au 05 46 29 90 33.

***Au Bord'un Zinc**, ouvert du 20 juin (pour la fête de la Musique) au 10 septembre.*
Réservation par téléphone au 06 88 96 84 46.

Mouclade de lotte

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES

• 1 kg filet de lotte coupé en gros morceaux • 1 kg de moules • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 brin de thym • 6 brins de cerfeuil • 12 brins de ciboulette • 100 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 15 cl de vin blanc sec • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de curry en poudre • 1/2 c. à café de curcuma • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Grattez et rincez les moules. Pelez et hachez l'oignon. Écrasez la gousse d'ail.
• Salez, poivrez et huilez les morceaux de lotte. Faites-les revenir 10 min à feu doux dans une poêle antiadhésive en les retournant souvent.
• Entre-temps, faites fondre 25 g de beurre dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail et le thym. Faites-les revenir 2 min. Versez le vin blanc. Faites bouillir 2 min. Ajoutez les moules. Couvrez. Faites-les ouvrir 3 min à feu vif. Retirez les moules. Filtrez leur jus. Versez-le dans une casserole. Ajoutez la crème, le curry et le curcuma. Faites bouillir et réduire 2 min. Sur feu très doux, incorporez le reste de beurre froid en petits morceaux tout en fouettant. Gardez au chaud.
• Décoquillez la moitié des moules. Ajoutez-les dans la sauce. Dressez les morceaux de lotte et les moules en coquille dans un plat chaud. Servez nappé de sauce et parsemé de pluches de cerfeuil et de ciboulette ciselée.

QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?

Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 131.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Salade en bocal

Dans un bocal, mettez à mariner pendant 24 h des fromages de chèvre ou de brebis (pigouilles d'Oléron ou crottins) mi-secs et coupés en morceaux, largement recouverts d'huile d'olive avec thym, laurier, ail en chemise, poivre en grains et piments oiseaux. Égouttez et remplissez un bocal de couches alternées de fromage et de dés de melon et de pastèque. Terminez par quelques poignées de pourpier ou de roquette. Arrosez le tout d'un peu d'huile de la marinade avant de servir.

Sardines marinées, salade de mogettes

PRÉPARATION : 20 MIN
ATTENTE : 4 H - CUISSON : 1 H

POUR 4 PERSONNES

• 12 sardines • 250 g de mogettes (haricots blancs vendéens) • 2 tomates • 1 gousse d'ail • 2 citrons verts • 1 citron • 12 brins de fenouil sauvage • 1 bouquet garni • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 tablettes de bouillon de volaille • Fleur de sel • Poivre en grains • Poivre.

RÉALISATION

• Mettez les mogettes à tremper 3 h dans l'eau froide. Délayez les tablettes de bouillon dans 1,5 litre d'eau bouillante. Laissez refroidir.

• Égouttez les mogettes. Mettez-les dans une casserole. Recouvrez-les du bouillon froid. Ajoutez la gousse d'ail entière, le bouquet garni et quelques grains de poivre. Chauffez à feu doux. Laissez cuire 1 h à petits bouillons.

• Écaillez, étêtez et videz les sardines. Rincez-les et essuyez-les. Fendez-les en deux sans séparer les filets puis retirez l'arête centrale. Mettez-les dans un plat creux. Assaisonnez-les de fleur de sel et de poivre moulu. Arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive et du jus des citrons verts. Parsemez de fenouil. Filmez et réservez 1 h au réfrigérateur.

• Dans un saladier, mélangez le jus du citron et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Égouttez les mogettes. Ajoutez-les chaudes dans cette citronnette. Mélangez.

• Coupez les tomates en deux. Épépinez-les puis coupez-les en dés. Répartissez-les sur les mogettes à peine tièdes. Servez garni des sardines marinées roulées sur elles-mêmes.

Coquillages « à la brûle-doigts »

Rincez des coquillages (coques, moules, palourdes...) à l'eau de mer ou à l'eau claire en les entrechoquant fortement afin qu'ils rejettent le maximum de sable. Déposez-les bien mouillés dans une poêle ou dans une grande barquette d'aluminium percée de trous, sans les superposer. Faites chauffer sur les braises d'un feu de bois, du barbecue ou sur un réchaud (dans ce dernier cas, adoptez la poêle). Dès que les coquillages sont ouverts, c'est prêt. Dégustez aussitôt en vous brûlant les doigts et en vous régalant de toutes les saveurs de la mer.

Pain du pêcheur de coquillages

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 10 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1 kg de coques • 1 kg de moules • 600 g de langoustines • 3 tomates • 2 brins de thym • 1 gousse d'ail • 1/2 botte de ciboulette • 1 pain de campagne rond • 6 c. à soupe d'huile d'olive • Gros sel • Poivre.

RÉALISATION

• Rincez les coques dans plusieurs eaux en les entrechoquant pour les débarrasser de leur sable. Faites chauffer 4 c. à soupe d'eau dans une sauteuse à feu vif avec le thym. Poivrez. Ajoutez les coques. Faites-les ouvrir 3 à 4 min en les remuant avec l'écumoire. Réservez-les avec leur jus de cuisson.

• Grattez et rincez les moules. Mettez-les bien mouillées dans la sauteuse. Faites-les ouvrir 3 min à feu vif en les remuant. Décoquillez moules et coques tiédies.

• Faites cuire les langoustines 3 min dans un grand volume d'eau salée (30 g de gros sel par litre d'eau) puis égouttez-les. Laissez tiédir et décortiquez-les.

• Dans un saladier, mélangez la gousse d'ail pressée, 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de jus de cuisson des coquillages. Poivrez. Ajoutez la moitié de la ciboulette ciselée. Tournez les coquillages et les langoustines dans cette sauce.

• Coupez un chapeau sur le pain. Ôtez la mie. Coupez celle-ci en dés. Faites-les dorer 2 min à la poêle dans le reste d'huile d'olive. Égouttez les croûtons sur du papier absorbant. Coupez les tomates épépinées en dés. Ajoutez-les, ainsi que les croûtons, à la salade de coquillages et de langoustines. Présentez-la dans le pain évidé. Servez parsemé du reste de ciboulette.

Pêche du jour en croûte de sel

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 1 poisson (bar, dorade ou mulet) d'environ 1,5 kg, vidé mais non écaillé • 1 bouquet de fenouil ou de persil • 4 blancs d'œufs • 1,5 kg de gros sel gris.

RÉALISATION
• Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Rincez et essuyez le poisson. Garnissez l'intérieur de brins de fenouil ou de persil afin que le sel ne pénètre pas.
• Mélangez le gros sel et les blancs d'œufs. Étalez la moitié de ce mélange sur la lèchefrite du four recouverte d'une feuille d'aluminium. Déposez le poisson dessus. Recouvrez-le du reste du mélange au gros sel. Enfournez et faites cuire 40 min.
• Au terme de la cuisson, laissez reposer 5 min hors du four puis, avec précaution, brisez la partie supérieure de la croûte de sel (la vapeur qui se dégage est brûlante). Retirez la peau du poisson. Levez les filets. Servez aussitôt accompagné d'une bonne huile d'olive fruitée ou d'un beurre blanc.

Soupe de pêches blanches aux groseilles

PRÉPARATION : 30 MIN
ATTENTE : 1 H

POUR 6 PERSONNES
- **1,5 kg de pêches blanches**
- **600 g de groseilles**
- **1 citron • 3 brins de menthe**
- **200 g de sucre glace.**

RÉALISATION
- Rincez les groseilles. Réservez quelques grappes. Mixez le reste puis filtrez le jus obtenu. Versez-le dans une jatte. Ajoutez le sucre glace. Mélangez jusqu'à dissolution totale du sucre.
- Ébouillantez les pêches et pelez-les. Coupez-les en deux. Retirez le noyau puis émincez chaque moitié. Arrosez-les du jus du citron. Mettez-les dans la jatte avec le jus de groseilles. Couvrez d'un film étirable et placez 1 h au moins au réfrigérateur. Servez frais parsemé de groseilles et décoré de pousses de menthe.

CDT - O. GABARD

Clafoutis d'été

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 40 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 800 g de fruits de saison de petit calibre, mûrs à point et fermes (cerises, abricots ou prunes) • 3 gros œufs • 50 g de beurre demi-sel + 15 g pour le plat • 20 cl de lait • 20 cl de crème liquide • 80 g de sucre en poudre + 1 c. à soupe • 40 g de farine ou de Maïzena • 80 g d'amandes en poudre • 1 pincée de vanille.

RÉALISATION

• Beurrez un plat à four. Saupoudrez le fond d'une cuillerée à soupe de sucre. Rincez et essuyez les fruits. Déposez-les entiers dans le plat.

• Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

• Faites fondre le beurre à feu doux ou au micro-ondes.

• Dans une jatte, fouettez les œufs avec le sucre, la vanille, les amandes en poudre, la farine, la crème liquide, le lait et le beurre fondu tiédi. Versez cette pâte sur les fruits. Glissez au four et faites cuire 40 min. Servez le clafoutis encore tiède ou à température ambiante.

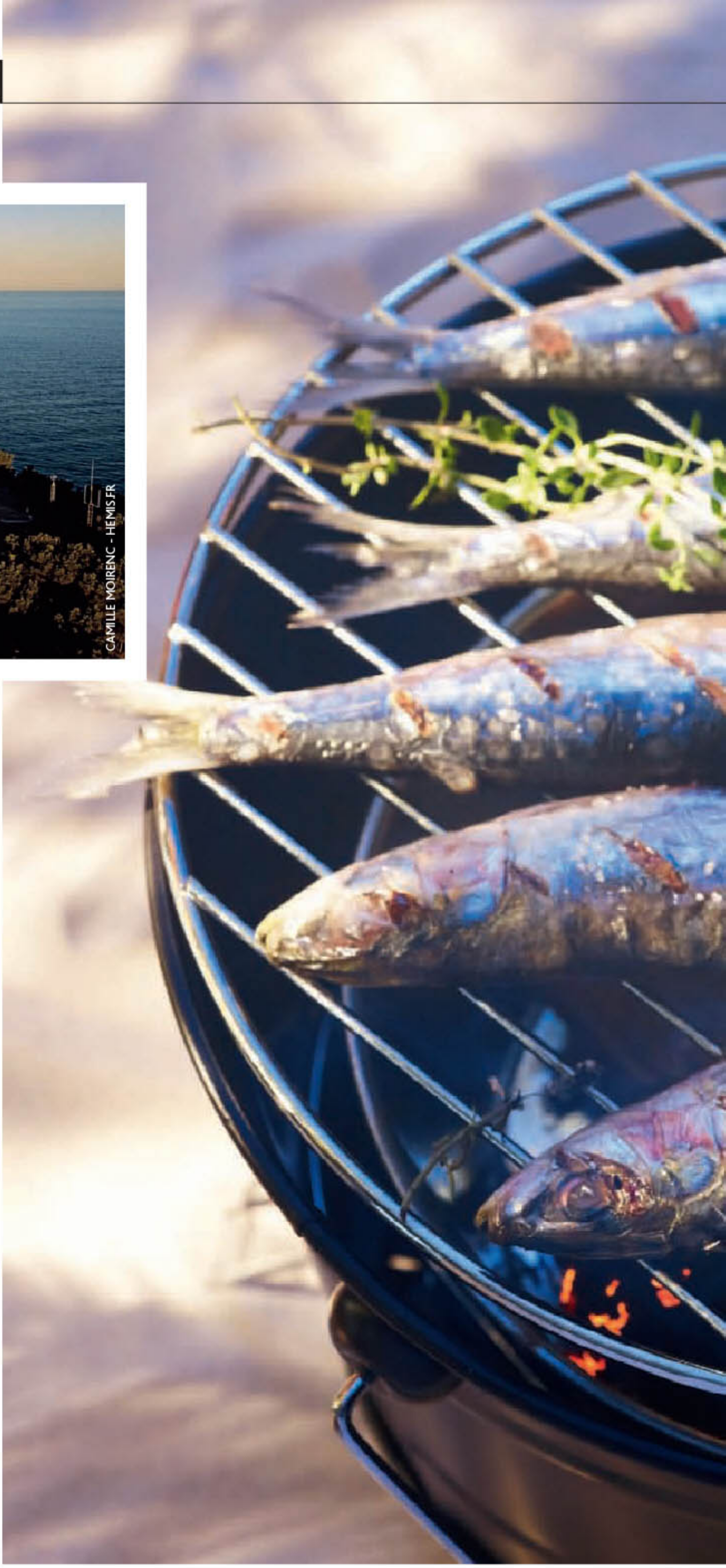
LE COUP DE FOUDRE DE CORINNE VILDER

MOSCATO BRICCO QUAGLIA 2008

Avec ses arômes de pêches et de fleurs blanches, le cépage muscat est toujours le bienvenu avec les fruits du verger. Lorsqu'il est délicatement pétillant, il apporte en plus de la fraîcheur et de la légèreté.

Moscato Bricco Quaglia 2008. 17 €. En vente sur www.vinsdumonde.com

CAMILLE MOIRENC - HEMIS.FR



Plein soleil à Porquerolles

Farniente et plaisir, voici en deux mots l'adage de Porquerolles, la beauté faite île. Côté cuisine, on ne se casse pas la tête. Nanou Colmet-Daâge, qui y va chaque été, est la spécialiste des grandes tablées. Au menu, l'aïoli avec le poisson du jour, le tian de légumes, la tarte à la tomate et le crumble aux pêches. Bref, toutes les envies des grandes vacances. Et quand elle en a assez d'être aux fourneaux, elle fait appel à Laurent Millier, un chef de talent reconverti en traiteur. Ses plats phares : le tian d'aubergines aux figues, les petits farcis, la salade de poulpe au pourpier, la soupe de pêches en infusion de verveine, sans oublier son croustillant au chocolat.

Les P'tits Plats.
Commandes par téléphone au 04 94 58 38 21.

Sardines grillées au pastis

PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 30 MIN
CUISSON : 8 MIN

POUR 6 PERSONNES
• 1,5 kg de grosses sardines
• 1 citron non traité • 3 gousses d'ail • 3 c. à soupe de pastis
• 4 c. à soupe d'huile d'olive
• Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Videz, rincez et essuyez les sardines. Mettez-les côte à côte dans un plat. Parsemez du zeste râpé du citron et des gousses d'ail hachées. Arrosez de jus de citron, de pastis et d'huile d'olive. Laissez macérer 30 min en retournant les sardines deux fois pour qu'elles soient bien imprégnées.

• Égouttez-les puis disposez-les sur un gril double. Faites-les griller au barbecue 4 min par face en les arrosant deux fois de leur marinade en cours de cuisson. Salez, poivrez et servez immédiatement.

ERIC MARTIN / FIGAROPHOTO.COM

Tellines à l'aïoli

PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 1 H
CUISSON : 5 MIN

POUR 4 PERSONNES
• 2 kg de tellines • 4 gousses d'ail frais • 1/2 citron • 1 jaune d'œuf • 25 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION
• Rincez les tellines. Mettez-les dans une jatte. Recouvrez-les d'eau froide. Laissez-les tremper 1 h en renouvelant l'eau 2 ou 3 fois.
• Pelez l'ail. Pilez-le au mortier avec 1 pincée de sel et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le jaune d'œuf à température ambiante. Mélangez bien. Versez le reste d'huile en filet en tournant le pilon toujours dans le même sens pour obtenir une mayonnaise ferme. Poivrez et relevez d'un filet de jus de citron. Pour assurer la réussite de l'aïoli, vous pouvez mélanger une pointe de moutarde au jaune d'œuf. Attendez 1 min avant de verser l'huile.
• Rincez les tellines une dernière fois puis égouttez-les. Faites-les ouvrir à feu moyen dans une cocotte en les retournant avec l'écumoire. Dès que toutes les coquilles sont ouvertes, réservez.
• Faites bouillir et réduire de moitié leur jus. Hors du feu, mélangez 3 c. à soupe d'aïoli au jus réduit. Remettez les tellines dans cette sauce. Servez aussitôt, accompagné de tranches de pain de campagne grillées et du reste d'aïoli.

Eau de pêche et melon

Mixez la chair de 3 pêches et celle d'un beau melon. Versez dans une jatte. Portez 1 litre d'eau à ébullition avec 200 g de sucre. Laissez frémir 2 min. Versez ce sirop bouillant dans la jatte. Laissez refroidir puis filtrez et versez en carafe. Servez glacé.

GARDEL BERTRAND / HEMIS.FR

Amandes grillées de Porquerolles*

Dans une jatte, mélangez 125 g d'amandes non mondées avec 2 c. à café d'huile d'olive, 1 blanc d'œuf, 1/2 c. à café de gros sel et 1 c. à soupe de thym sec. Mélangez avec les mains pour que les amandes soient bien enrobées. Répartissez-les sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Parsemez de thym frais. Faites griller 4 min au four préchauffé sur th. 6-7 (200 °C). Laissez refroidir puis séparez les amandes qui se touchent. Éliminez la croûte en excès qui a pu se former. Ces amandes peuvent se conserver trois semaines dans un récipient hermétique.

** Recette de Patricia Wells (américaine, auteur de livres de cuisine).*

Bouchées d'agneau aux herbes

PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 15 MIN

POUR 6 PERSONNES
• 500 g d'épaule d'agneau hachée • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 6 brins de menthe • 2 brins de romarin • 1 œuf + 1 jaune • 1/2 baguette de pain • 2 pincées d'herbes de Provence • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre.

RÉALISATION

• Retirez la mie de la demi-baguette. Trempez-la dans un bol d'eau puis égouttez-la en la pressant. Mettez-la dans un saladier avec la viande d'agneau hachée, l'oignon râpé, la gousse d'ail pressée, l'œuf, le jaune et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les herbes de Provence et les feuilles de menthe ciselées. Salez, poivrez.

• Façonnez des petites boulettes en les roulant dans les paumes de vos mains. Faites-les cuire 7 à 8 min à la poêle dans le reste d'huile d'olive en agitant régulièrement la poêle pour les retourner. Servez-les chaudes, piquées d'une sommité de romarin.

Friture de petits rougets

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 15 MIN

POUR 4 PERSONNES
- **16 petits rougets de roche**
- **1 citron • 2 brins de basilic**
- **3 c. à soupe de farine**
- **1/2 litre d'huile d'olive • Sel.**

RÉALISATION
- Écaillez et rincez les rougets sans les vider. Essuyez-les soigneusement dans du papier absorbant. Farinez-les.
- Chauffez l'huile dans une sauteuse large et profonde. Pour vérifier sa température, jetez dedans un petit morceau de pain : l'huile doit aussitôt grésiller.
- Faites frire les rougets par quatre pendant 3 à 4 min en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez-les. Servez-les bien chauds accompagnés de quartiers de citron et de feuilles de basilic plongées 30 sec dans le bain de friture.

CONSEIL

Conservez l'huile de cuisson refroidie dans un bocal. Vous pourrez la réutiliser quatre ou cinq fois pour d'autres fritures de poissons ou de fruits de mer.

QUE BOIRE AVEC CES PLATS ?

Voir la bouteille idéale sur la fiche mets et vins p. 131.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
À consommer avec modération.

Tian d'abricots aux amandes et pignons

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 45 MIN

POUR 6 PERSONNES

• 1,5 kg d'abricots • 100 g d'amandes en poudre • 100 g d'amandes effilées • 50 g de pignons • 150 g de beurre + 10 g pour le plat • 100 g de farine • 100 g de sucre en poudre • Sel.

RÉALISATION

• Rincez les abricots, séchez-les. Ouvrez-les et dénoyautez-les. Coupez-les en quartiers. Disposez-les bien serrés dans un tian (plat à four) beurré, côté peau contre le fond.

• Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Dans une jatte, mélangez les amandes en poudre, la farine, le sucre, le beurre mou et 1 pincée de sel, en effritant la pâte entre les mains afin d'obtenir un mélange sableux. Incorporez les amandes effilées et les pignons.

• Recouvrez les abricots de cette pâte. Glissez le plat au four et laissez cuire 45 min. Servez le tian encore tiède directement dans le plat de cuisson.

LE COUP DE FOUDRE DE CORINNE VILDER

QUARTS DE CHAUME 2005
CHÂTEAU DE SURONDE

Les saveurs d'amandine et d'abricot appellent une convergence avec les parfums de fruits secs, de miel et d'agrumes confits offerts par un grand vin de Loire liquoreux. On ne manquera pas de rafraîchir entre 10 °C et 12 °C.

Château de Suronde, Rochefort-sur-Loire (Maine-et-Loire). Tél. : 02 41 78 66 37. 30 € la bouteille de 50 cl.

Un certain degré de légèreté

TEXTE VALERIE DE LESCURE

Ah ! le vin, c'est si bon ! La richesse d'un bordeaux, la délicatesse d'un bourgogne, la puissance d'un côtes-du-rhône, la gouleyance d'un beaujolais... Seulement voilà, comme le vin c'est aussi de l'alcool, nous en buvons de moins en moins du fait de nos vies plus « hygiéniquement correctes ». Faut-il pour autant se priver de toute goutte de vin ? La solution ne pourrait-elle pas être des vins moins forts en alcool ? Nos grands-parents buvaient du vin à tous les repas mais il titrait plus souvent 11 % que 12 %. Aujourd'hui, le degré moyen se situe entre 13 et 14 %. La « buvabilité » n'est pas la même. Et le degré d'alcoolémie, non plus !
Nous sommes donc partis à la recherche du petit degré en fixant la barre à 12 %. Mais, avant de vous faire partager nos trouvailles, rappelons que l'alcool est une composante fondamentale du vin. Il lui donne du « gras », fixe ses arômes et joue un rôle important dans son équilibre. Il provient de la fermentation partielle ou totale des sucres du raisin (1 % d'alcool équivaut à 17 g de sucres). La gageure pour un vin à faible degré est d'être ni maigre, ni acide, ni rêche, ni déséquilibré, en plus d'être bon, bien sûr ! Cela requiert des conditions climatiques particulières, un talent certain de la part du vigneron tout autant qu'une nouvelle mentalité. En effet, les préjugés sont tenaces, chez les viticulteurs tout comme chez les consommateurs. Pour beaucoup, le vin à faible degré est synonyme de piquette. Notre sélection prouve le contraire. Bienvenue au pays des vins à petit degré.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

© ABD-FOTOLIA.COM/FOND - © P. SABATIER/BOUTEILLES (3)

Les vins **secs...**

Dans l'univers du petit degré, il y a plusieurs catégories. La première, qui s'impose d'emblée, concerne les vins secs naturellement à faible degré car nés sous des climats frais.

Ces vins proviennent de vignobles d'altitude comme celui de Savoie ou de vignobles nordistes dits « septentrionaux » comme ceux de la vallée de la Loire ou de la Bourgogne nord. Ils sont plantés de cépages qui ont la capacité d'atteindre leur maturité avec des taux de sucres relativement bas. C'est là que l'amateur a le plus de chance de trouver son bonheur. Mais il faut aussi

Notre sélection

LOUIS MÉTAIREAU, MUSCADET-SÈVRES-ET-MAINE SUR LIE 2007, 10,5 %
Cette cuvée née en 1992 possède beaucoup de charme. Fraîche, vive avec une jolie finale sapide, elle appelle les fruits de mer.
6 € départ cave.
Tél. : 02 40 54 81 92.

CHÂTEAU DE COULAINE, CHINON 2007, 11,2 %
Un petit degré dû au millésime, ce qui n'enlève rien au charme de ce vin souple, facile, au fruité immédiat et à la texture « glissante ». Séduira tous les mijotés.
8 € départ cave.
Tél. : 02 47 98 44 51.

SHINZEN, CUVÉE DENIS DUBOURDIEU, JAPON, 10 %
100 % exotique car 100 % koshu, un cépage japonais, qui séduit par son côté aérien, ses subtiles notes d'agrumes et de fleurs, sa bouche fraîche. À lui le poisson cru.
18 €.
www.vinsdumonde.com

LA CHABLISIENNE, PAS SI PETIT, PETIT CHABLIS 2007, 12 %
Minéral, équilibré, harmonieux, un rien iodé, ce Chablisien mérite son nom et un joli poisson.
10,50 € départ cave.
Tél. : 03 86 42 89 89.

compter sur l'effet millésime, et cela quel que soit le vignoble. D'une année sur l'autre, l'ensoleillement n'est pas le même. Il y a des années froides et d'autres chaudes. 2003 restera dans les mémoires comme le millésime de la canicule, pas la peine de chercher des vins à moins de 12 % ! En revanche, 2007 est une année qui s'est prêtée à cet exercice du faible degré à condition que le vigneron ait décidé de ne pas chaptaliser (pratique consistant à ajouter du sucre en cours de fermentation pour relever le degré originel). Enfin, çà et là existent quelques découvertes que le curieux grappillera au coin d'une cave ou au détour d'un chemin de vignes.

PATRICE COLIN, COTEAUX-DU-VENDÔMOIS, GRIS PINEAU D'AUNIS 2008, 12 %
Ce rouge pâle presque gris à la chair tendre et au cœur vif et minéral adorera le chèvre frais ou en terrine.
5,10 € départ cave.
Tél. : 02 54 72 80 73.

HERVÉ SOUHAUT, VIN DE PAYS DE L'ARDÈCHE, SYRAH 2007, 11,7 %
Née en altitude, cette syrah à l'accent sauvage offre une texture veloutée, coulante et gourmande. Avec un lapin aux herbes.et cuit au four
Env.17 € caviste.
http://romaneaux.destezet.free.fr

JACQUES MAILLET, AUTREMENT, VIN DE SAVOIE JACQUÈRE 2008, 11%
Un bio et de caractère, frais, tendu comme un arc, légèrement salin, à réserver pour les petites fritures.
9,15 € départ cave.
Tél. : 04 79 63 74 56.

© P. SABATIER (9)

Catégorie vins **désalcoolisés**

Une toute récente catégorie vient agrandir cette famille des petits degrés, celle des vins « désalcoolisés ». Nés de la volonté des hommes et d'un savant savoir-faire technologique, ils restent des phénomènes encore rares en France alors qu'ils se multiplient à l'étranger. En effet, nos voisins anglo-saxons ont complètement intégré le concept du « vin light » et ont pas mal de choix à leur disposition. C'est loin d'être le cas chez nous. Exception culturelle française ou esprit borné ?

Les vins **de riesling**

Longtemps reconnus comme les plus grands vins du monde, les rieslings allemands sont le prototype parfait de ces vins à faible degré et de très grande qualité. Ces deux vins de Moselle de type sec (kabinett) se définissent par leur pureté cristalline et une longueur incroyable.

SANKT URBANS-HOF, OCKFENER BOCKSTEIN, RIESLING KABINETT 2007, 9 %
EGON MULLER, SCHARZHOFBERGER RIESLING KABINETT 2004, 8 %
23,50 € et 40 € aux Caves Legrand Filles et Fils à Paris. Tél. : 01 42 60 07 12.

… et les autres

Il existe une autre famille, relativement nombreuse, celle des vins plus ou moins sucrés et, parfois, avec des bulles.

L'alcool provenant de la transformation des sucres du raisin au cours de la fermentation, si, pour une raison ou une autre, ce processus s'interrompt, le vin perdra autant en degrés qu'il gagnera en sucres dits « résiduels ». C'est par ce processus que s'obtiennent les vins liquoreux, les sauternes par exemple. Ce blocage de la fermentation est un phénomène naturel que le vigneron

Notre sélection

DOMAINE DU TARIQUET, LES PREMIÈRES GRIVES, BLANC 2007, 10,5%
Ce vin de pays des côtes de Gascogne est facile, léger, plaisant avec une très légère saveur sucrée et un cœur plus vif. Coquin et croquant avec un poisson au lait de coco.
4,90 € sur www.chateauonline.fr et 5,90 € aux caves Le Repaire de Bacchus.

ALLIANCE LOIRE, PRINCE ALEXANDRE, CABERNET-D'ANJOU, 2008, 11 %
Une AOC qui offre toujours des rosés avec une légère saveur sucrée soutenue par un goût de fraise écrasée, et une agréable fraîcheur. Osez-la avec des pâtes à la tomate.
3 €, chez Géant et Casino.

CLOS UROULAT, HAPPY HOURS FRUITY, JURANÇON, 2007, 11,5 %
Une bombe de bonne humeur, d'ananas, de fruit de la passion, avec un rien de gaz pour la fraîcheur. En happy hours !
6 € départ cave. www.uroulat.com

DOMAINE BARTUCCCI, CERDON, 2008, 7,5 %
Une spécialité rouge et à bulles du Bugey, dont on tombe vite amoureux. C'est gourmand, tendre et bon comme un bol de fraises des bois. Avec des fraises, donc, avec ou sans crème.
10 € chez votre caviste. Tél. : 04 74 39 95 94.

maîtrise très bien et qu'il peut provoquer afin de contrôler le degré final de son vin. La présence de bulles, elle, s'explique par la pratique de la méthode dite ancestrale, car datant de temps reculés. Elle consiste à mettre en bouteille des vins en cours de fermentation. Une fois enfermées, les levures responsables de la fermentation s'épuisent. Tous les sucres ne sont donc pas transformés en alcool et le gaz carbonique, produit secondaire de la fermentation, ne pouvant s'échapper, se transforme tout en naturellement bulles. Cette méthode est celle de la clairette-de-die mais aussi des gaillacs effervescents, naturellement à faible degré (entre 8 et 10 %).

© P. SABATIER (10)

CHÂTEAU TOUR GRISE, ZE BULLE BLANC, 8,5 %
Une bulle bio et gourmande fleurant bon la poire et le raisin frais, qui émoustille les papilles et flatte le palais. À l'apéritif, avec le chèvre frais et les desserts.
7,50 € départ cave.
Tél. : 02 41 38 82 42.

DOMAINE DE MONTGILET, WHY NOT, 4 %
Ce n'est plus vraiment du jus de fruits bien que cela en ait le goût et la gourmandise, mais pas encore du vin vu ses quatre tout petits degrés. Et malgré ses 130 g de sucres, cela reste très frais. Why Not avec une pizza
6 € départ cave.
Tél. : 02 41 91 90 48.

ALFIERO BOFFA, LUPA, MOSCATO D'ASTI, ITALIE, 8,5 %
Ça bulle, c'est gai, comme un Italien qui a de l'amour et... D'un fruité sucré gourmand, on ne s'en lasse pas. Avec une soupe de pêches.
12,90 € aux caves Le Repaire de Bacchus et sur www.chateauonline.fr.

Plume !

En créant en 2005 leur gamme de vins allégés en alcool, Plume, François et Vincent Pugilet, le père et le fils, vignerons languedociens, lancent trois défis au monde traditionnel de la viticulture. Un défi technique : mettre au point le procédé de l'osmose inverse permettant de diminuer le degré d'alcool des vins. Un défi qualitatif : obtenir des vins à faible degré sans perte de qualités gustatives. Un défi administratif : faire reconnaître que le résultat obtenu reste du vin ! Pari gagné. Aujourd'hui, les vins de Plume, blanc, rouge ou rosé, tous d'appellation vin de pays des coteaux du Libron, offrent toutes les qualités d'un vin fruité, simple et facile, plus une, celle de n'être qu'à 9 % ! Un poids plume que plus d'un amateur appréciera.
De 4 à 5 € départ domaine.
Tél. : 04 67 31 05 53. En vente chez Nicolas.

Vin de kiwi

Il ressemble à du vin, il se goûte comme du vin, il possède de l'alcool comme du vin, mais ce n'est pas du vin, c'est du... kiwi ! Plus exactement, 90 % de jus de kiwi fermenté et 10 % de vin. Et de l'avis général, professionnels compris, c'est même très bon. Nés en Corse grâce à un œnologue imaginatif, ces « kiwines » qui titrent peu, 6 et 8 %, se déclinent en blanc – kiwicru et kiwi-chardonnay –, rosé – le kiwi-merlot – et en effervescent, le kiwi'zz. Plaisants à boire, ils ont aussi le bon goût d'être riches en vitamines C et E. L'auriez vous kiwicru ?
De 6,50 à 10,50 €. En vente à la Grande Épicerie à Paris.

L'Alsace à l'honneur sur la terrasse de la suite Belle Étoile du Meurice.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Les grands blancs secs d'**Alsace**

Nicolas Rebut, chef sommelier

Au bar 228 du Meurice, Yannick Alléno, chef trois étoiles au Michelin, et Nicolas Rebut, chef sommelier du palace, conjuguent leurs talents pour vous faire découvrir la force et la pureté des cépages alsaciens. Une dégustation d'exception.

RIESLING GRAND CRU BRAND 2005, DOMAINE JOSMEYER

Avec chaque grand cru alsacien, il y a un « effet terroir » que l'on essaye de déceler à travers la minéralité et la pureté des vins qu'il produit. C'est le credo de ce domaine dont ce riesling révèle un nez vif et flatteur avec des notes de fleurs blanches et d'agrumes. En bouche, l'attaque franche évolue sur une trame minérale et porte une belle acidité, équilibrée par une texture élégante. La finale persiste longuement, guidée par cette tension minérale.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **filet de sole aux petits pois nouveaux, crème de laitue au lard.** La finesse et la fraîcheur sont les deux lignes conductrices de cet accord basé sur des textures d'onctuosité et de moelleux. La sole, avec sa chair délicate et sa cuisson pochée, supporte à merveille la droiture de ce vin. Le petit pois apporte de la douceur avec sa saveur sucrée, et un croquant incomparable. Et le caractère fumé de la crème de laitue au lard répond aux notes de « pierre à fusil » du riesling. L'équilibre est parfait entre le plat et le vin.

PINOT GRIS GRAND CRU HENGST 2005, DOMAINE ALBERT MANN

Si les vendanges tardives ont souvent la faveur de ce cépage, une vinification en vin blanc sec le rend tout aussi somptueux. En écho, un vin au nez complexe d'arômes intenses de fruits jaunes et de fruits exotiques nuancés par des notes de vanille et d'épices douces. L'attaque en bouche évolue sur une matière onctueuse, relevée par une belle acidité. La finale est opulente. Elle reflète un pinot gris récolté à pleine maturité sur un grand millésime.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **queues de langoustines aux agrumes confits, fines feuilles de navet et cuisson foisonnée à l'huile d'avocat.** La langoustine mérite une cuisson très précise – juste saisie à basse température – pour garder une texture ferme et fondante ainsi que des saveurs légèrement iodées. Le chutney de mangue associé aux segments de pamplemousse apporte une résonance aromatique avec le vin et la tonicité nécessaire à cet accord pour laisser une bouche fraîche. Un duo gourmand et subtil.

RIESLING GRAND CRU SCHLOSSBERG 2004, DOMAINE PAUL BLANCK

En 1975, le Schlossberg fut le premier lieu-dit à bénéficier de l'appellation officielle Alsace grand cru. La présence de sable et d'argile apporte au riesling du gras et du moelleux. Avec ce grand domaine, il offre aussi des arômes de fruits jaunes juteux, de fruits blancs acidulés. En bouche, l'attaque est franche avec une évolution généreuse. La finale longue, gourmande présente une rétro-olfaction légèrement miellée.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **tronçon de turbot rôti aux salicornes et aux langues de coques, poireaux nourris aux pétales de pommes.** L'idée de cet accord repose sur deux éléments : la salicorne et la pomme verte. La sapidité du vin se retrouve dans le caractère iodé de la salicorne et des langues de coques. Les fruits blancs acidulés renvoient aux éclats de pommes granny smith utilisés dans la sauce nappant le poireau. Tandis que le caractère opulent du riesling souligne la chair délicate du turbot et l'onctuosité du beurre blanc.

RIESLING CLOS SAINTE HUNE 1999, DOMAINE TRIMBACH

Le Clos Sainte Hune est une propriété exclusive de la famille Trimbach depuis plus de deux cents ans. Tout de suite on remarque un nez marqué par des arômes de citron confit, d'agrumes, de menthol et une belle note pétrolée. La bouche est racée. La structure de ce vin dévoile une minéralité pure. Il est encore peu volumineux mais on perçoit déjà son potentiel, qui associe richesse, puissance et subtilité. Il gagnera à être carafé.

L'ACCORD TROIS ÉTOILES : **ris de veau en écailles de châtaignes fraîches, fregula liées au beurre de truffe noire.** Avec le vin, ce plat riche entremêle textures et saveurs jusqu'à obtenir une parfaite osmose. L'onctuosité des ris de veau, le croustillant des châtaignes et le crémeux des pâtes sont contrecarrés par la tension du Clos Sainte Hune qui apporte fraîcheur et profondeur. Et sa matière est suffisamment puissante pour dynamiser cette préparation. Sans compter le mariage du riesling et de la truffe noire…

Pour s'inscrire **et pour commander**

DÉGUSTATION

La dégustation des grands vins blancs secs d'Alsace s'est déroulée le 2 avril dernier au Bar 228 de l'hôtel Le Meurice, 228, rue de Rivoli à Paris 1er. Les prochaines sessions des « Nocturnes » auront lieu le 4 juin 2009 sur le thème des « vins de Provence », et le 3 septembre 2009 sur le thème des « vins de Bourgogne », de 19 heures à 20 heures. 90 € par personne. Réservation par téléphone au 01 44 58 10 66.

VINS ET VIGNERONS

- *Domaine Josmeyer, 76, rue Clemenceau, Wintzenheim (Haut-Rhin). Tél. : 03 89 27 91 90.*
- *Domaine Albert Mann, 13, rue du Château, Wettolsheim (Haut-Rhin). Tél. : 03 89 80 62 00.*
- *Domaine Paul Blanck, 32, Grande-Rue, Kientzheim (Haut-Rhin). Tél. : 03 89 78 23 56.*
- *Domaine Trimbach, 15, route de Bergheim, Ribeauvillé (Haut-Rhin). Tél. : 03 89 73 60 30.*

Aux commandes du domaine Josmeyer depuis 1967, Jean Meyer s'apprête à passer le relais à deux de ses filles, Isabelle et Céline. Le temps d'une rencontre, il confie les vérités d'un grand vigneron. Et d'un fin cordon-bleu !

L'Alsace gourmande de **Jean Meyer**

La scène se passe en avril dernier dans la coquette salle d'un bistrot alsacien, La Winstub du Sommelier, à Bergheim, charmant village de la route des vins, à une quinzaine de kilomètres de Colmar. Comme il se doit dans cette région où la table est une affaire sérieuse, Jean Meyer et ses deux filles (quatrième et cinquième générations) partagent les vins du domaine Josmeyer autour d'une cuisine simple et généreuse. Un voisin s'approche de Jean Meyer et lui demande un autographe. Étonnant ? Pas vraiment, car cet homme tranquille au regard posé, aux pensées vagabondes de jeune retraité (en théorie !), a gagné au fil des millésimes ses galons d'éminence grise du vignoble alsacien.

UNE RÉPUTATION À DÉFAIRE ET À RECONSTRUIRE

Les vins d'Alsace sont issus d'une multitude de cépages et d'une mosaïque de parcelles dont cinquante et un grands crus. Cette singularité se traduit ainsi par sept cépages – sylvaner, riesling, pinot blanc, muscat d'Alsace, pinot gris, pinot noir et gewurztraminer – qui donnent obligatoirement leur nom au vin, mis en bouteille dans sa région de production. La majorité des vins d'Alsace tardent à sortir d'une image populaire de vins trop sucrés ou trop acides. Et il arrive encore que l'amateur de bonnes bouteilles se réjouisse plus du spectacle des châteaux forts, des maisons à colombages et de leurs nids de cigognes ou des jardinières de géraniums que de la belle minéralité d'un riesling. La déception vient souvent des sucres résiduels – ou sucres non fermentés – qui demeurent dans le vin mis en bouteille. *« C'est ce que j'appelle le bête sucre résiduel, qui ne devrait pas avoir lieu. C'est une méthode facile pour séduire la clientèle. Je comprends un viticulteur qui n'a pas réussi à gérer ses maturités et laisse un vin avec un sucre résiduel harmonieux, mais je n'accepte pas le viticulteur qui chaptalise en fin de fermentation en sachant très bien qu'il va laisser son sucre résiduel. Jusqu'aux années 1990, dans l'esprit de beaucoup de vignerons alsaciens, même de ceux qui occupaient les premières places de nos instances, plus le raisin avait du sucre, plus sa qualité était optimisée. Aujourd'hui, on sait que cela n'est pas vrai et qu'il faut un juste équilibre »,* explique Jean Meyer qui démissionna de son mandat de président du Comité interprofessionnel des vins d'Alsace après deux ans de présidence. Des objectifs divergents, diront certains… Et les vendanges tardives ? Et les sélections de grains nobles ? Quand on pense aux douceurs alsaciennes, on a tout de suite en bouche les suavités des raisins surmûris ou brotrytisés qui offrent une palette aromatique de fruits exotiques et d'agrumes confits, de miel, d'épices, de coing, de pêche ou de litchis, de fleur d'oranger, de pamplemousse… Mais cette richesse fut aussi le point de départ d'une erreur d'aiguillage pour des vignerons qui n'avaient pas de style sauf celui du « tout sucré ». Ils déclassaient les vins qui n'avaient pas reçu l'agrément et les incorporaient à d'autres.

LES CÉPAGES SORTENT DU RANG

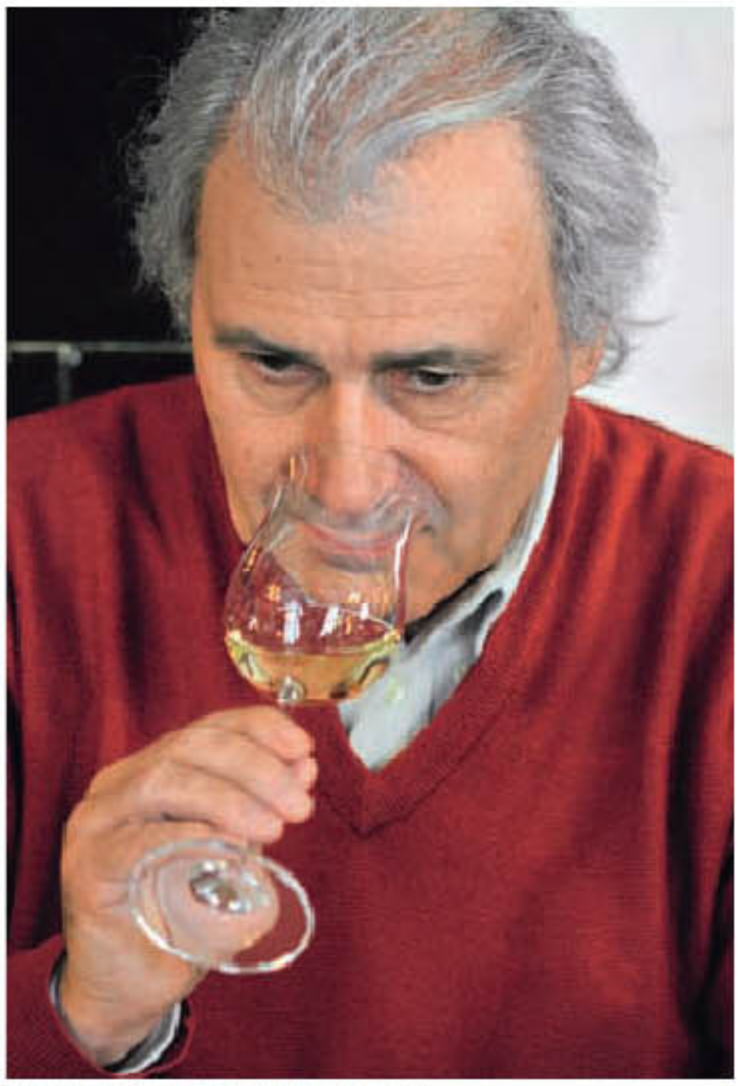
« Certains cépages ne devraient pas être sucrés, comme le sylvaner, le pinot ou le riesling », dit encore Jean Meyer qui aime garder ses vins

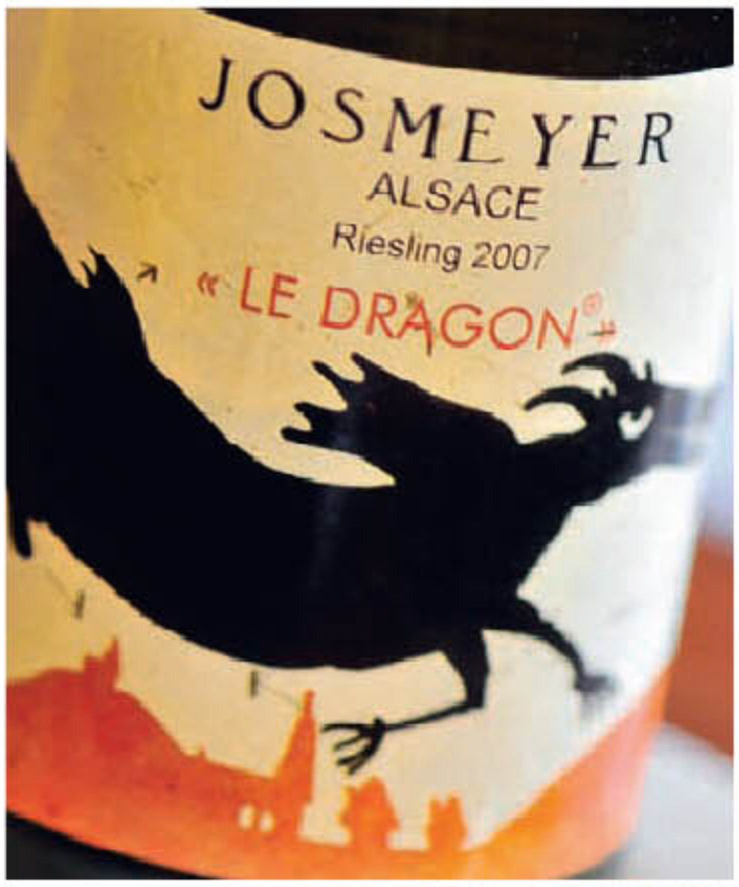
aussi secs que possible. Non seulement pour se défaire de la mode des vins exubérants, finalement plus fatigants que les vins austères au premier abord, mais aussi *« pour mettre en valeur les matières premières, ces laissés pour compte lorsqu'on faisait pisser la vigne »*.
À ce propos, on rappellera que dans cette région de production si convoitée, les vins d'Alsace furent utilisés pour améliorer les vins d'outre-Rhin avec d'énormes rendements proches de 120 hl/h. Aujourd'hui, par exemple, en AOC vin d'Alsace, ils oscillent entre 80 hl/ha pour les blancs et 60 hl/ha pour les rouges. À titre de comparaison, le rendement de base est d'environ 50 hl/ha pour les vins rouges de Bordeaux. Mais revenons au domaine Josmeyer où les cépages ont retrouvé leurs lettres de noblesse – leur rendement est de 60 hl/ha – et bénéficient depuis 1999 d'une culture en biodynamie. *« Ce passage a remis beaucoup de chose en mouvement, comme les maturités avec quinze jours d'avance »*, explique Isabelle Meyer qui a fait ses études de viticulture à Beaune puis à Montpellier et prend en charge les destinées de la cave *« même si [mon] père toujours présent est parti théoriquement à la retraite en 2007 »*. Justement c'est ici, dans l'antre des vinifications, que nous avons dégusté *« pour se mettre en bouche »* un pinot auxerrois 2008, désormais un classique de la maison par son fruité et sa fraîcheur. Sous le label « des vins digestes, faciles à boire », il est accompagné par un pinot blanc Mise de Printemps. Voilà la bonne idée… Un cépage qui ouvre le bal du renouveau de la nature ! *« En le mettant tôt en bouteille, on garde le côté rafraîchissant avec même un peu de gaz carbonique que sont les gaz résiduels de la fermentation alcoolique. Le vin n'est pas statique mais souple, avec une acidité plus tendre qui va bien sur les légumes primeurs et une vinaigrette citronnée, une sauce mousseline, des œufs, un soufflé… »*, ajoute Jean Meyer, gourmand, gourmet et amateur des bons accords mets-vins. Parmi ses valeurs sûres de l'été, on trouvera un gewurztraminer sec avec des tomates fraîches.

LE MANGEUR ALSACIEN

Ce vigneron d'une grande humilité a toujours refusé *« malgré les sollicitations »* d'écrire un livre sur ses vins et leurs meilleurs accords avec la cuisine. Pas seulement celle de son terroir, *« la civilisation du hareng qui a croisé la route des épices »*, où en 1854 son aïeul Aloyse Meyer prolonge l'exploitation viticole familiale par un négoce en vins. Mais, sur toutes les cuisines du monde qu'il a partagées en vendant ses vins à l'étranger avec, dans ses

Jean Meyer, éminence grise du vignoble alsacien : « Il ne faut pas se compliquer la tête, quel que soit le plat on trouvera toujours un vin d'Alsace à marier. »



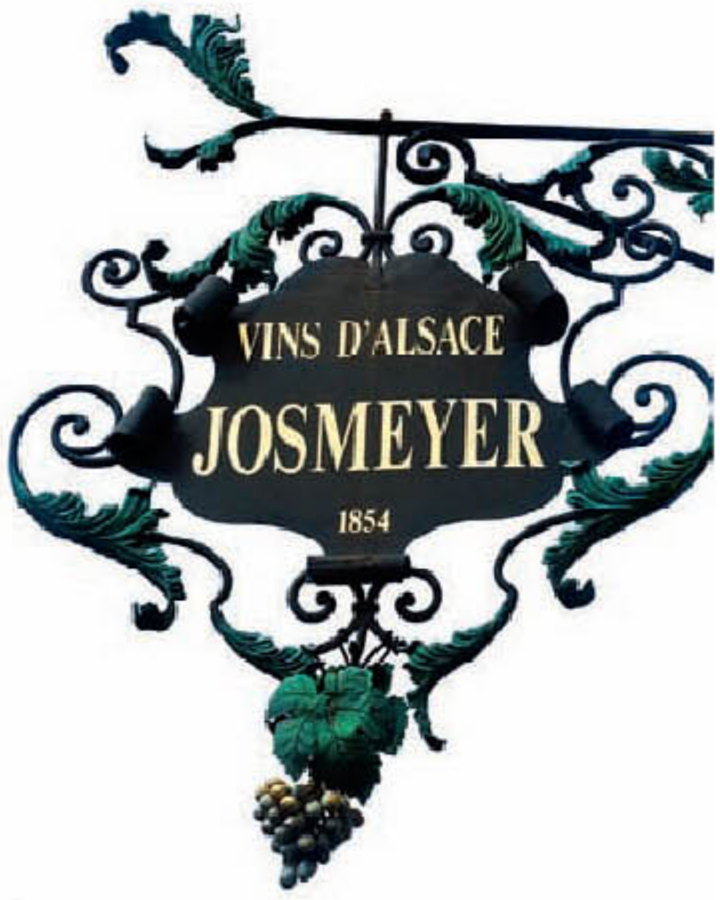


Jean Meyer et ses filles
Isabelle et Céline

bagages, l'adage suivant : « Il ne faut pas se compliquer la vie, on trouvera toujours un vin d'Alsace à marier ! »
Et de se réjouir du souvenir d'un vieux riesling avec une viande de bœuf de Kobé, bien persillée, presque sucrée qu'il faut cuire à la limite du rosé, *« c'était incroyablement bon, un vin rouge aurait démoli la subtilité de la viande »*. Ou de recommander un pinot gris pour tous ceux qui ne veulent pas changer de vin au cours d'un repas de haute volée qui met en scène un foie gras, du homard et une selle de chevreuil aux airelles. Et puisque le vin doit être de circonstance, de poursuivre avec un pinot gris sélection de grains nobles avec un savarin à l'orange, une tarte aux figues, des petits biscuits à la cannelle... À l'évidence, un grand cépage sur lequel il ne tarit pas d'éloges : *« C'est le seul vin dans les cépages alsaciens qui n'a pas des arômes fruités et floraux mais des arômes complexes de sous-bois, de viande, de terre humide, de fumé, de pain pétri au fournil. C'est pourquoi il va très bien sur l'ail, les lentilles, les navets, les champignons, mais aussi sur les céréales, le risotto, le boulgour... Avec lui, on est sur un langage du sol, sur ce qui court, le lapin, la caille, le perdreau aux choux... Bref, on est sur le plus rouge des vins blancs. »*

PLANÈTE RIESLING

Les souvenirs se succèdent : *« Nous étions en 1989, il y avait une assiette de fond d'artichaut sur un riesling, ce vin fabuleux qui vient du Nord avec sa culture de l'acidité, son culte du tranchant... »* Avant que la nostalgie ne l'emporte, partons avec Jean Meyer sur les routes de Turckheim et de Wintzenheim pour découvrir les vignes convoitées du Brand et du Hengst, deux grands crus prestigieux où le domaine Josmeyer peut s'enorgueillir de posséder des vignes. Le premier, qui signifie « terre de feu », se distingue au-dessus de Turckheim et ondoie en deux grands coteaux jusqu'à 343 mètres d'altitude. En le contournant, on découvre la grotte du dragon, dans laquelle *« après son combat contre le soleil, le monstre est venu mourir. Selon la légende, son sang a fertilisé le coteau »*. Le dégustateur qui partagera un de ces joyaux vinifiés par la maison Josmeyer appréciera cette notion de verticalité dans le vin que l'on attribue aux sables granitiques du Brand. À l'opposé, le Hengst, l'« étalon », dont la terre est composée de marnes calcaires, produit des vins *« plus fougueux, plus complexes, plus charpentés, plus puissants »*. Deux mondes à part, surtout sur les rieslings de Jean Meyer qui peut, légitimement, dire : *« Si le chardonnay est une plaine, le riesling est une planète. »* ■



TEXTES VALÉRIE BOUVART - PHOTOS DOMINIQUE GUILLEMAIN D'ECHON

La France gourmande

Ces stars du Finistère

Il y a des calvaires à chaque coin de rue et ce petit morceau du Finistère ressemble à l'Éden. Régal *s'est promené du côté de Brest, du pays de l'Iroise et sur la côte des Abers. Le charme à l'état pur, la gourmandise à l'état brut. Chapeau, les Bretons !*

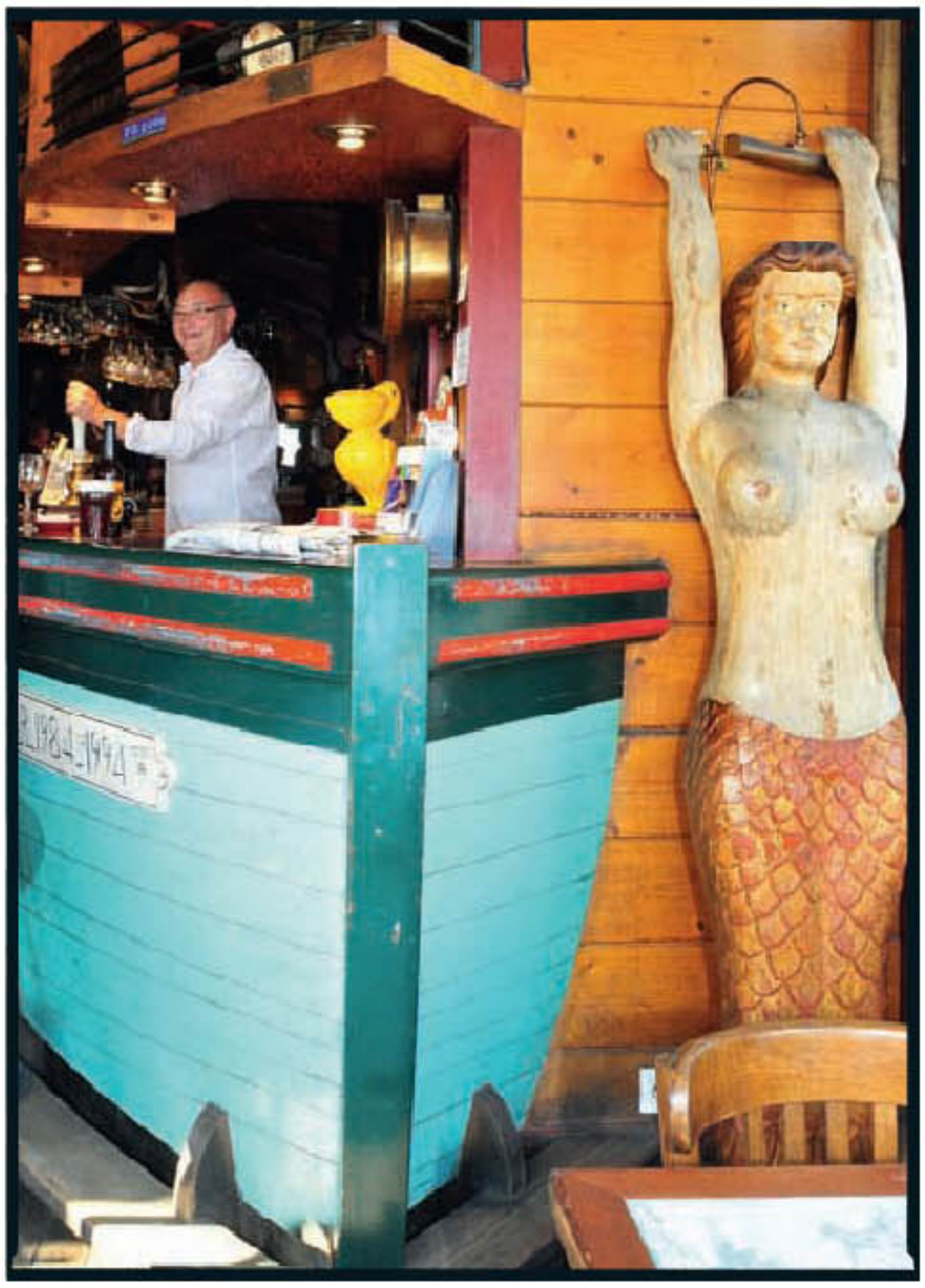
La fraise de Jeanne

« En hiver, on les met à poil ! » *Avec Jeanne Kerdouan, productrice depuis quarante ans de gariguettes et de maras des bois à Plougastel, les jeunes fraisiers ne rigolent pas, même quand Jeanne plaisante un peu. L'hiver, chaque plant (repiqué un à un « à la fourchette » au mois d'août) est impeccablement nettoyé et débarrassé de ses petites feuilles à l'aide d'une mini-faucille. Abritées sous d'immenses tunnels d'une centaine de mètres, les rangées de plants fourniront – mais seulement l'année suivante –, de beaux fruits coniques, à la peau rouge orangé et à la chair moelleuse, juteuse et acidulée. Les fraises sont ramassées par les femmes agenouillées sur des chariots qui avancent entre les rangées de fraisiers.*

Jeanne et son fils Thierry figurent parmi les rares producteurs à n'avoir pas cédé à la culture hors sol.
Où trouver les fraises de Jeanne et Thierry ?
À Brest : le vendredi matin à Lambézellec, le samedi matin à Kerinou, le dimanche matin à Saint-Louis. À Daoulas le dimanche matin.
À noter : fête des Fraises à Plougastel Daoulas le dimanche 14 juin.
Musée de la fraise et du patrimoine.
Tél. : 02 98 40 21 18. www.musee-fraise.net

La pêche de Yannick et la super pêche d'Annaïg

Flipper III prend la mer vers 3 heures du matin. Après trois heures de navigation, Yannick Larsonneur et ses quatre pêcheurs (rémunérés à la pêche tous les quinze jours) lancent casiers et filets et remontent tourteaux, araignées, homards, langoustes ou lottes, grondins, turbots, barbus, soles et tacots... Vers 17 heures, Annaïg, sa pétillante et très pimpante femme, les attend sur le port du Conquet. Ainsi qu'une quinzaine de fidèles. À l'arrière du camion bleu, Annaïg déballe et vend le butin du jour. Et c'est un florilège de belle humeur, de bons mots et de vrais conseils. Chacun repart avec du poisson, une recette et un peu de bonheur. « Ce sont des habitués, ici on suit la traçabilité du client ! Et puis j'adore mon métier », *s'exclame la jolie marchande de poissons. Ça ne fait aucun doute.*
Chaque soir au port du Conquet. Téléphonez à Annaïg (06 85 55 40 76) pour connaître l'heure d'arrivée du bateau.
Marché de Plougastel Daoulas le jeudi matin.
Marché de Saint-Renan le samedi matin.

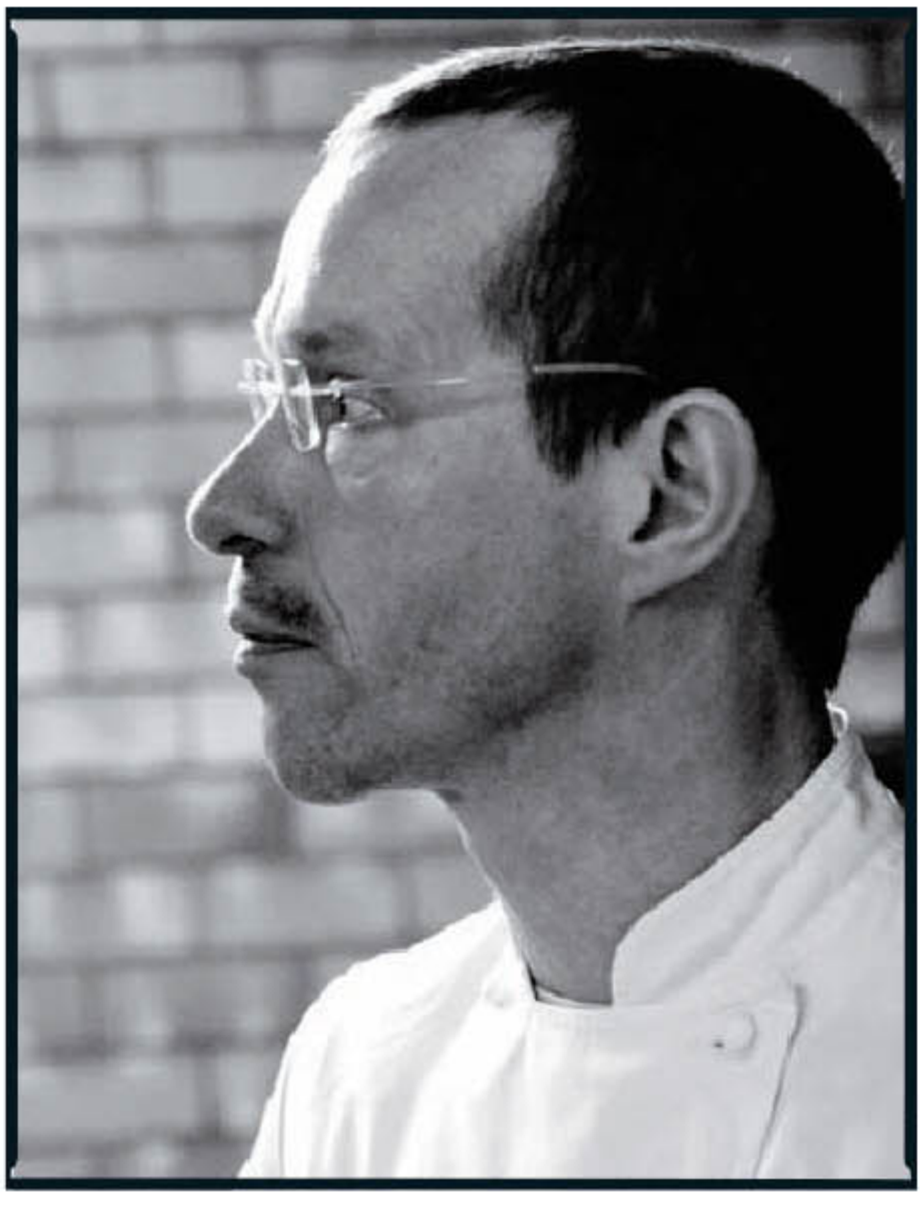


Un bistrot, c'est avant tout un patron. Avec Philippe Angers, dit Fifi, le bar Les Quatre Vents est servi. Fifi « remonte [son] grimpant » *(pour la photo) et offre la tournée : Les Quatre Vents fête ses 25 ans de « marchand de cuites ». Un comptoir dans le style vieux gréement, des tables avec cartes marines en sous-verre, les formes aguicheuses des belles figures de proue, cet authentique bar de voileux, populaire et convivial, propose plat du jour le midi, bière à la pompe et terrasse prise d'assaut aux premiers soleils bretons. Chaleur garantie.*
Les Quatre Vents, 18, quai de la Douane, Brest (Finistère). Tél. : 02 98 44 42 84.

La tournée de Fifi

Brève de comptoir

« Quand on voit Ouessant,
c'est qu'il va pleuvoir,
quand on ne voit pas Ouessant,
c'est qu'il pleut. »



Au pain sec et à l'eau ! La punition « à l'ancienne » ne risque pas d'être infligée à Charleene, Marion, Hortense et Lucien-Pierre, les quatre enfants d'Isabelle et Michel Izard. Chez eux, à La Maison du boulanger, à Lannilis, c'est justement le pain qu'on mitonne « à l'ancienne ». Sept heures pour une baguette, dix-huit heures pour un pain bio. Et Michel Izard, lui, ne compte pas ses heures pour offrir à sa clientèle reconnaissante pains torchon, baguettes bout à grains, bûches gwiniz du ou pains aux algues. N'hésitez pas, faites des kilomètres pour aller goûter son kouign amann au romarin et ne jetez pas l'ancre sans son pain des abers – farine de blé, de seigle et de sarrasin – cuit trois fois, croustillant dehors moelleux dedans, et à consommer dans les… 60 jours ! C'est Kersauzon qui le dit, parole de marin.
La Maison du boulanger, 3, rue des Marchands, Lannilis (Finistère). Tél. : 02 98 04 48 05 (fermé le jeudi). Également en vente aux halles Saint-Louis et Saint-Martin à Brest et au 28, rue Gambetta à Roscoff.

La fournée de Michel Izard

Le chocolat, c'est toute une histoire et c'est plein de sacrées histoires. Jean-Yves Kermarec a le cacao au corps. Cet ancien cuisinier-pâtissier connaît la cabosse sur le bout des doigts. On l'écoute, bien sûr, mais surtout on salive : Littoral, une cabosse noire renfermant un incroyable caramel fondant au sel de Guérande ; Brest, un grand cru de chocolat, mêlé à un praliné feuilleté amande ; Diamant noir, une création au miel d'Ouessant, ou Mille sabords, un chocolat aux épices parfumé de 13 poivres, qui a nécessité plus d'une année de recherches et d'ajustements. « C'est, nous, les Occidentaux, avec notre lait et notre crème, qui avons fait du chocolat un produit sucré. Les Incas cuisinaient le cacao en salé », *explique le chocolatier-conteur qui, peut-être (sauf s'il est cacaochotier), vous confiera sa recette de bourguignon aux zestes d'orange et à la poudre de cacao noir…*
Histoires de chocolats, showroom atelier 13, rue Duquesne, Brest (Finistère). Boutique également au 60, rue de Siam. www.histoiredechocolat.com

Les histoires de chocolats de Jean-Yves Kermarec

Les Dialogues de Brest

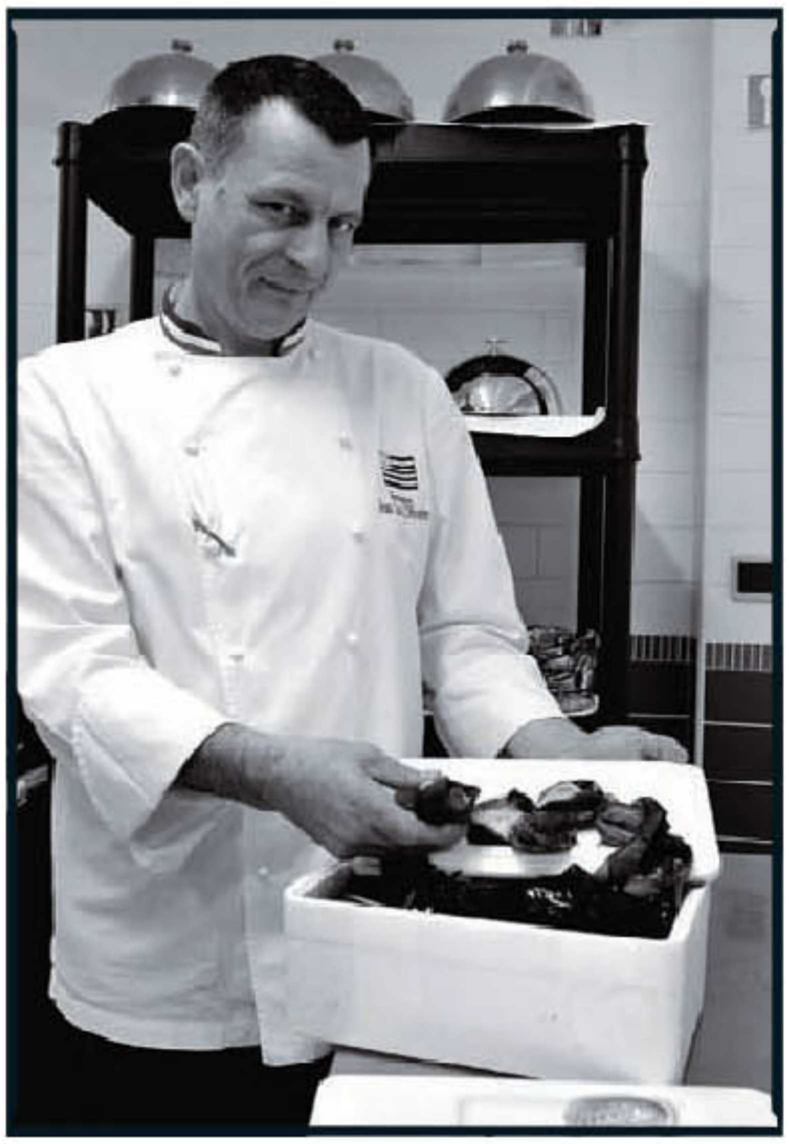
« Une librairie, ce n'est pas un endroit où l'on vend des livres, *ne blague pas Charles Kermarec, grand manitou de la librairie Dialogues à Brest,* c'est un lieu de vie. On vient flâner, fouiller, échanger, se divertir, discuter de recettes de cuisine… ». *1 800 mètres carrés, plus de 120 000 titres, un génial petit café et d'immenses canapés, ici on peut consommer sur place… même les livres. Chez Dialogues, lire c'est une passion et on la partage : expositions, conférences, rencontres, dédicaces, sourires et conseils en tout genre, même (et surtout !) au client qui ne craint pas de rechercher « Les Capricieuses Ridicules » ou à celui qui s'enquiert des ouvrages du célèbre Brestois « Robert Grillet »… Savoureux. À dévorer : « Paris-Brest », de Tanguy Viel (éditions de minuit, 14 €), « Composition française », de Mona Ozouf (Gallimard, 17,50 €).*
Librairie Dialogues, Forum Roull, Brest (Finistère). Tél. : 02 98 44 88 68.

Les huîtres d'Yvon Madec

Une dégaine à se faire pâmer toutes les sirènes de l'Aber-Benoît, Yvon Madec est une star non pas d'Hollywood mais de la Côte des Légendes. Plus sélect. Un peu bourru et très charmant (façon marin breton), l'ostréiculteur fait visiter son petit paradis. Sur les bords de l'Aber, boutique, hangars – stockage, emballage, triage (40 000 huîtres à l'heure !) – ponton et tables de bois pour un apéro vin blanc-soleil couchant et restaurant dégustation surplombant les bassins et les parcs à huîtres. Au menu, huîtres plates et creuses de Prat-ar-Coum, palourdes ou homards. Yvon Madec est aussi marchand de coquillages. Autant dire de rêve.
Huîtres de Prat-ar-Coum, Lannilis (Finistère).
Tél. : 02 98 04 00 12. www.prat-ar-coum.fr (commandez !)
Restaurant du 1er juillet au 30 août (réservez !).

Le Crabe Marteau

« Plus frais, c'est dans la mer », *affirme Martine, la patronne. Le crabe pêché sur les côtes du Nord-Finistère est livré toutes les nuits au restaurant de Martine et Pierre, secondés de leur fils, Kévin. Dans le plus ancien bâtiment du port, de bonnes vieilles tables en bois, du papier journal en guise de set, des pommes de terre bio de Guipavas, quelques sauces, un crabe et un marteau… Ambiance comprise.*
Dernière minute : Martine et Pierre devraient ouvrir prochainement un Crabe Marteau sur une péniche à Paris.
Le Crabe Marteau, 8, quai de la Douane, Brest (Finistère). Tél. : 02 98 33 38 57.



L'auberge de Jean-Luc L'Hourre

Ce chef suit son étoile. Et elle est filante ! Jean-Luc L'Hourre aura quasiment fait le tour de la planète avant de revenir au bercail à L'Auberge des Abers où sa grand-mère, dès 1949, cuisinait le kig ha farz (pot-au-feu breton) pour les ouvriers du coin. Aujourd'hui, même auberge mais deux formules : bistrot (formidable menu à 17 €) le midi dans l'ancienne salle (la moquette au plafond est collector) et restaurant gastronomique le soir dans un nouvel espace face aux cuisines. Jean-Luc Lhourre propose toujours le kig ha farz, mais avec du homard, aime travailler l'étrille et sert les ormeaux sur une compote d'oignons, de citron et de gingembre. On espère que l'étoile Michelin décrochée cette année et la présence de la pétulante Anne-Laure Bouzet, sommelière et amie, l'attacheront à Lannilis. C'est bien parti : « Depuis mon retour, c'est toujours complet », *savoure le chef.*
L'Auberge des Abers, 5, place du Général-Leclerc, Lannilis (Finistère). Tél. : 02 98 04 00 29.

Les ormeaux d'élevage de France Haliotis

Perdu quelque part sur cette Côte des Légendes, l'élevage d'ormeaux n'est pas une légende. « Deux millions de bébés dorment répartis dans une centaine de bassins », *explique, pas peu fier, leur papa adoptif, Xavier Lesage, responsable de la production en mer chez France Haliotis. La législation très stricte sur la pêche à l'ormeau limite le nombre de pièces, impose une taille minimale de 9 cm et interdit la pêche durant tout l'été. La jeune société bretonne propose, elle, des ormeaux dès 4 cm (les restaurants étoilés en raffolent), et ce 365 jours par an. Les bébés ormeaux devenus un peu grands (à partir de 1 cm) et un peu costauds (ce mollusque est hémophile) quitteront l'écloserie et seront immergés dans des cages par 15 mètres de fond, en pleine mer. Il faut entre deux et cinq années de soins attentifs (nourris à l'algue rouge) pour permettre aux ormeaux d'atteindre 4 à 8 cm et de pouvoir être ensuite expédiés vivants partout dans le monde. Jean-Luc L'Hourre, de l'Auberge des Abers, à trois kilomètres, est client. Ferran Adriá, d'El Bulli, sur la Costa Brava, aussi.*
France Haliotis, Kerazan, Plouguerneau (Finistère). Tél. : 02 98 37 17 39. www.francehaliotis.com

Les glaces de Jampi

« *Non nova sed nove* : non pas des choses nouvelles mais des choses faites d'une nouvelle façon », *ce Breton donne le ton en latin. Quand Jean-Pierre Lallemand reprend les rênes de l'entreprise familiale – trois générations de pâtissiers-glaciers, installés à Brest depuis 1923 –, il ne va rien « changer » mais tout faire « évoluer ». La marque devient Jampi, ce n'est pas du latin, c'est son surnom d'étudiant. Il lance en pionnier, dès 1996, une gamme de glaces bio et crée régulièrement de nouveaux parfums irrésistibles (crème glacée au blé noir, aux algues, au chouchen…). Les méthodes sont traditionnelles –* « more majorum », *confirme le glacier latiniste –, la qualité exceptionnelle et l'esprit audacieux : il réfléchit, ici en Bretagne, à une glace à l'huile d'olive ! On y perd son latin mais pas la gourmandise.*
Jampi, Kerguillo, Bohars (Finistère). Tél. : 02 98 03 56 18. www.jampiglacier.com

Adresses exquises

LE MARCHÉ DE SAINT-RENAN

The place to be ! Le Tout-Brest s'y croise le samedi matin. On y rencontre son avocat, son médecin, les vrais amis et les faux, les cousins et le vieux pote (qui parle breton !). Bref, incontournable. Pensez néanmoins à faire quelques courses : fruits des vergers et légumes des potagers, saucisses de Molène, belles poules et gros poissons, tout est de qualité. À signaler, un délicieux kouign amann au blé noir de Douarnenez. ***Chaque samedi, vieille place du marché et bien au-delà, Saint-Renan (Finistère).***

LA CRÊPERIE LA CORMORANDIÈRE

Le charme d'une vieille bicoque toute de guingois, une vue de rêve sur la plage de Trégana et l'entrée du goulet de Brest et des crêpes absolument délicieuses. ***Route de Trégana, Locmaria-Plouzane (Finistère). Tél. : 02 98 48 92 53.***

HÔTEL DE LA VINOTIÈRE AU CONQUET

Dans cette demeure du XVIe siècle à l'escalier à vis en granit, les dix chambres ont des noms de balises et des pierres apparentes et tout l'hôtel embaume le chocolat fait maison. Le lieu idéal pour découvrir Le Conquet, village de pêcheurs plein de charme. ***1, rue du Lieutenant-Jourden, Le Conquet (Finistère). Tél. : 02 98 89 17 79.*** *www.lavinotiere.fr*

LA POINTE SAINT-MATHIEU

Un petit peu (beaucoup) au bout du monde, la pointe Saint-Mathieu est dominée par un phare qui semble jaillir des superbes vestiges de l'abbaye médiévale. Irréel. Juste en face, idéalement située, l'Hostellerie de la pointe Saint-Mathieu offre un lieu de séjour unique. ***Pointe Saint-Mathieu, Plougonvelin. Tél. : 02 98 89 00 19.*** *www.pointe-saint-mathieu.com*

ET UN GRAND MERCI

Charles Aveline, conchyliculteur, bricoleur, fureteur et amateur éclairé des belles et bonnes choses, a conseillé et guidé Régal dans cette délicieuse aventure bretonne. Nous l'en remercions chaleureusement. Kenavo l'ami !

Pour mieux découvrir le Finistère, s'offrir le magazine *Détours en France* n° 136 - 5,95 €

Le diamant rouge

Les petits producteurs des environs de Wupperthal, bourgade ensablée à trois heures de piste du Cap, récoltent le rooibos au cœur de l'été austral : de janvier à mars.

Surprise : le rooibos tea *n'est pas du thé. La boisson nationale d'Afrique du Sud se caractérise par une superbe robe rouge, un goût à la fois fruité et fumé et une absence totale de théine. Cette boisson appellation contrôlée provient des rameaux d'*Aspalathus linearis*, un arbuste qui pousse dans les montagnes du Cedarberg, au nord du Cap. Voyage au flanc de paysages préservés comme au premier matin du monde…*

TEXTE FRÉDÉRIC COUDERC - PHOTOS GOSWIN SCHWENDINGER

d'Afrique du Sud

Tout l'hiver, il a plu dans la Biedouw Valley. Bien souvent, ce n'était pas une de ces averses paisibles qui contribuent à faire pousser l'arbuste donnant naissance au *rooibos tea*, mais un déluge qui dévalait des montagnes du Cedarberg, risquant de noyer dans la boue les buissons avant qu'ils n'aient le temps de mûrir sous les piques de l'été austral. Sous ces latitudes au sol pauvre, aride, acide, le thé rouge est l'unique bien de petits fermiers et de quelques gros producteurs. Lovées au creux de montagnes aux formes hallucinantes et reliées entres elles par des pistes cabossées, ces exploitations ne peuvent se permettent la moindre année de mauvaises récoltes, au risque de s'endetter fortement. Là-bas la vie est simple, rude, pleine de promesses aussi.

Atteindre la ferme de la famille Welbedach – trois heures de route depuis Le Cap – est pour le visiteur une plongée dans le passé. Depuis la ville de Clanwilliam, la route ensablée serpente parmi des paysages grandioses. Façon « petite maison dans la prairie », le domaine s'offre à la vue comme un ranch avec son bétail, son éolienne à pales et son propriétaire, Charl, entouré de sa femme, Leonie, et de deux de ses fils, Bertu et Charl Junior. La poignée de main est ferme. Direction la cuisine, où la prière précède un déjeuner fidèle à la tradition boer : saucisses, œufs, lard et haricots blancs. Le thé nous a amenés ici, mais la conversation s'ouvre sur un léopard qui rôde dans la région. Il y a aussi pas mal de cobras et des

La ferme de la famille Welbedach produit chaque année plus de cent tonnes de rooibos pour répondre à une demande qui explose sur tous les continents. D'après les amateurs, c'est le meilleur producteur du pays.

LES MILLE ET UNES VERTUS DU ROOIBOS

Les Sud-Africains prêtent mille et une vertus au rooibos : il aiderait à lutter contre les insomnies, la constipation, il guérirait l'asthme, les brûlures d'estomac, l'eczéma... La présence faible de tanins chasse l'amertume. Les feuilles renfermeraient au moins trente-sept antioxydants et minéraux.

Mythe ou réalité ? Le thé rouge a même la réputation de favoriser la prévention du cancer. Aucune étude scientifique – y compris en Afrique du Sud – ne valide cette option miraculeuse mais les témoignages abondent sur le Net et des études sont en cours jusqu'aux États-Unis. Il semble que la plupart des commentateurs s'accordent surtout sur les vertus antioxydantes, en particulier pour la version non fermentée, dite « rooibos vert ». Ainsi, en aidant à lutter contre l'oxydation, le cholestérol et l'obstruction des vaisseaux sanguins, le rooibos diminuerait les risques d'infarctus.

CÔTÉ CUISINE

Si le punch champagne-rooibos ouvre les papilles, les amateurs de cuisine au thé savent que le rooibos peut aussi se décliner en gelée ou en flan. Nous avons par ailleurs dégusté sur le marché bio du Cap un pain au thé rouge de toute beauté.

Le chef français Franck Dangereux l'utilise pour réhydrater les fruits secs. Les saveurs du rooibos se mariant à toutes sortes de gâteaux et marmelades, ce « thé » aurait comme vertu de développer l'imagination.

*Après la cueillette, les rameaux d'*Aspalathus *sont passés entiers dans des rouleuses, puis mis à fermenter en lignes une nuit. Le séchage au soleil, en couches très fines, donne à la plante son goût et sa couleur.*

singes malicieux. Pas de quoi effrayer ces Blancs d'Afrique dont la lignée se découvre en photos et tableaux sur les murs de la ferme. Trois siècles que l'on travaille la terre rouge du Western Cape dans la famille, de sorte que le rooibos, cultivé par les Welbedach depuis 1993, est presque une nouveauté.

Avec ses mille cinq cents hectares consacrés à *Aspalathus linearis* – l'arbuste qui voit éclore le thé rouge –, ce domaine, considéré comme le meilleur du pays, produit chaque année plus de cent tonnes de rooibos. Une aubaine, car la demande explose sur tous les continents, marché allemand en tête, avec une France bien passionnée aussi grâce à de nombreux distributeurs bio et à une belle déclinaison de saveurs dans les principales enseignes de thé. L'export est la grande affaire de Leonie qui, rivée sur sa connexion internet, assiste à un vrai boom. *« Le rooibos ne pousse pas ailleurs*, explique-t-elle. *Des agriculteurs ont essayé en Australie et en Israël. Même dans d'autres régions d'Afrique du Sud, c'est un échec. Seules nos montagnes du Cedarberg, avec leur climat chaud, le vent et l'altitude, permettent d'obtenir l'arôme si particulier du rooibos. Nous produisons de plus en plus : nos ventes ont progressé de 63 % ces trois dernières années. »* Pour appuyer ses dires, Leonie nous invite à bord de son 4 x 4, direction les plateaux voisins où les champs de thé se déroulent à l'infini. *« Nous récoltons de janvier à mars et nous plantons ensuite de nouveaux arbustes. Un arbuste ne donne pas*

Six mois de conservation sont nécessaires pour accentuer le bouquet du rooibos. Faible en tanins, sans théine, il peut alors se boire à volonté, chaud ou froid, nature ou enrichi de toutes sortes d'arômes.

de fleurs avant dix-huit mois. C'est un travail de fourmi, car la durée de vie d'un buisson ne dépasse guère cinq années. »

2009, UN SUPER MILLÉSIME

Vingt-six espèces d'*Aspalathus linearis* prospèrent à l'état sauvage dans toute la région du Cap. Si un pionnier, Bruce Ginsberg, fut à la Belle Époque le premier sujet de l'Empire britannique à introduire le thé rouge à Londres, les habitants indigènes – Sans et Khois – de cette région récoltent le rooibos depuis la nuit des temps pour en faire une tisane. On retrouve leurs descendants dans la ferme des Welbedach, occupés à passer les rameaux entiers d'*Aspalathus* dans des rouleuses qui les coupent en tronçons de cinq millimètres. Ils les étendent ensuite en lignes sur une hauteur de cinquante centimètres pour une fermentation d'une nuit. Ce processus donnera à la plante son goût et sa couleur. Au matin, la production est étalée dans le séchoir en très fines couches exposées au soleil. *« Ce millésime 2009 est vraiment très bon »*, se réjouit Charl tandis que l'arôme caractéristique du rooibos se répand dans toute la ferme. La journée s'annonce limpide et chaude. Dans un nuage de poussière s'avance un véhicule usé. Barend Koopman livre ses sacs de douze kilos. Pour écouler ses stocks, il n'a pas d'autre possibilité que de s'en remettre à la famille Welbedach depuis que périclite la coopérative de petits fermiers dont il est adhérent *(voir p. 110)*.

Installé en Afrique du Sud depuis plus d'une décennie, le jeune chef français Franck Dangereux a adopté le thé rouge dans sa cuisine, et dans sa vie quotidienne pour son bien-être.

LA TABLE DES CONNAISSEURS

Il a suffi d'une décennie au jeune Français Franck Dangereux pour devenir le meilleur chef d'Afrique du Sud. Sa table, La Colombe, a même été retenue parmi les trente meilleures du monde par *Restaurant Magazine UK*. Las de la grande cuisine, il vient d'ouvrir, façon Yves Camdeborde, son bistrot à une trentaine de kilomètres du Cap. Il utilise le *rooibos tea* pour réhydrater les fruits secs, réaliser une très bonne glace, fumer à froid les poissons ou le canard, et surtout pour parfumer les sauces des viandes rouges et du saumon. À sa carte figure toujours un plat de côtes d'agneau au rooibos *(ci-contre)*.

Réservations au Foodbarn (La Colombe)
Tél. : 00 27 21 789 1390.
info@thefoodbarn.co.za

À Woodstock, quartier du Cap en voie de réhabilitation, un marché bio témoigne chaque samedi matin des changements en cours au pays de Nelson Mandela : multiples échoppes aux délicieux produits, vins, riz, épices ou merveilleux petits gâteaux…

COMMERCE ET DÉSILLUSIONS…

À une vingtaine de kilomètres de la Biedouw Valley, la piste nous conduit à Wupperthal, bourgade répartie en douze hameaux. Les terres appartiennent encore à l'Église morave qui, au temps de l'apartheid, luttait pour l'égalité de tous les citoyens d'Afrique du Sud. Au sein d'un réseau de commerce équitable, la Wupperthal Organic Farmers Association, certifiée bio en 2005 par un organisme allemand, les villageois vendent le rooibos sans intermédiaires, ce qui leur a permis d'envoyer leurs enfants à l'école et d'assurer aux familles une couverture médicale de base. Hélas, de détournements en mauvaise gestion, les promesses se sont enlisées, laissant le fermier Koopman à ses désillusions. *« Certes nous sommes désormais maîtres de nos champs, mais nous sommes trop petits. Depuis que je suis bébé je bois du rooibos. Il est bon et il m'immunise contre les fièvres. Mais je ne profite pas du succès qu'il rencontre »*, nous explique-t-il lors de notre visite.

À l'image de l'économie sud-africaine qui peine toujours à redistribuer ses richesses, le *rooibos tea* profite aux grands exploitants plutôt qu'aux petits fermiers, qui ne gagnent pas grand-chose aux grands mouvements du village planétaire. Rien d'étonnant à ce que le nectar ait reçu dans son pays un surnom de pierre précieuse : le « diamant rouge » ■

Bâtie au pied de la montagne de la Table, bordée par l'océan Atlantique et l'océan Indien, Le Cap est l'une des plus belles villes du monde.

infos

COMMENT S'Y RENDRE

L'office du tourisme sud-africain vous renseigne pour préparer un voyage dans la superbe ville du Cap et dans la région du Western Cape.
61, rue La Boétie, Paris 8e. Tél. : 01 45 61 01 97.
Préférez les vols directs Paris-Londres-Le Cap, plus commodes car vous arriverez reposés au petit matin.

OÙ DORMIR AU CAP

*Nous recommandons l'**Adderley hotel,** très bien situé dans un immeuble historique rénové selon les dernières tendances design.*
Réservations : 00 27 21 469 1900.

COMMENT ACHETER DU ROOIBOS

Les enseignes de thé proposent désormais toutes du thé rouge, qui peut s'enrichir de saveurs fruitées, de vanille, de chocolat, de caramel, de menthe…

Les boutiques bio rivalisent elles aussi d'offres, mais il est bien hasardeux de garantir l'absence de pesticides lors de la fermentation du rooibos.

*Les produits de la **ferme Welbedach** peuvent être commandés par mail : biedouwval@telkomsa.net*
Tél. : 00 27 27 482 2832.

TEXTE CAROLINE MIGNOT

Délice à Saint-Tropez

« Do you do you do you Saint-Tropez et quand revient l'été… », la seule vraie star, c'est la Tarte Tropézienne

© SUDRES JEAN-DANIEL / HEMIS

Grande tenue, ligne sensuelle et cœur crémeux, la Tarte Tropézienne est belle à croquer.

La plus grande star de Saint-Tropez ? Une superbe blonde aux formes aguicheuses ? Presque. Dorée, moelleuse et généreuse, la Tarte Tropézienne en a rendu fou plus d'un. Face aux yachts flambant neufs, l'institution Sénéquier (120 ans cette année), étale sa terrasse et son savoir-faire : des nougats très fameux, des fruits très confits et une Tarte Tropézienne très affriolante. Sur la place des Lices, la boutique *La Tarte Tropézienne* de feu Alexandre Micka l'affiche en toutes lettres et en toute gourmandise, et multiplie les enseignes depuis ce fameux été 1956 : le film *Et Dieu… créa la femme* est en cours de tournage à Saint-Trop', l'équipe commande ses déjeuners à Alexandre Micka. Quand celui-ci leur fait goûter sa dernière création, Brigitte Bardot a le béguin et la légende dit qu'elle aurait suggéré à M. Micka de la baptiser « tarte de Saint-Tropez ». Finalement, le pâtissier dépose le nom Tarte Tropézienne, ainsi que le brevet (une recette secrètement gardée). Entre Sénéquier et Micka, choisissez votre camp, camarade tropézien, et élisez votre reine des tartes. Quelle que soit votre préférée, pour l'apprécier comme il se doit oubliez les parfums praliné ou chocolat que certains lui ont infligés. La Tarte Tropézienne doit être dégustée fraîche du jour (la souplesse de la brioche ne trompe pas) et d'un parfait équilibre : un disque de pâte à brioche parsemé de cristaux de sucre et garni d'une belle quantité de crème mousseline, un mélange de crème pâtissière et de crème au beurre. Une entorse au régime, indispensable avant le twist à Saint-Tropez.

LES BONNES ADRESSES

- ***Sénéquier**, 4, place aux Herbes, Saint-Tropez (Var). Tél. : 04 94 97 00 90.*
- ***La Tarte Tropézienne**, place des Lices, Saint-Tropez (Var). Tél. : 04 94 97 04 69. et 58, rue Saint-Dominique, Paris 7e. Tél. : 01 45 55 10 45. www.tarte-tropezienne.com*

18 pages pour mieux acheter

Ainsi sont les **saucissons** 10 bonnes raisons de « saucissonner » 114

La multiplication **des petits pains** enquête 118

Bons petits plats **en équilibre** trucs et astuces de chefs 122

Zoom sur **le kéfir** à propos du bio 126

Sachet **de graines** à propos du bio 127

Le petit pot de **pesto** banc d'essai 128

Partie de **boules** le tour des glaces 130

CATHERINE LAMONTAGNE - PHOTOS: CATHERINE IWANON

10 bonnes raisons de saucissonner

Ainsi sont les

saucissons

Subtil et d'une grande finesse, le saucisson n'est pas un rustre. Sachez acheter, apprécier et déguster en expert.

10 bonnes raisons de saucissonner

TRANCHE D'HISTOIRE

Pas fous les Gaulois, mais les Romains non plus... La recette du saucisson est sûrement née de la collaboration entre des salaisonniers latins, au savoir-faire connu, et les éleveurs gaulois.

Chez les Romains, les bouchers spécialisés dans la viande de porc se divisaient en *salsamentarii*, qui vendaient des salaisons, et *botularii*, spécialisés dans les boudins et les saucisses. Les Gaulois, eux, élevaient des cochons nourris aux glands, très appréciés à Rome.

On peut d'ailleurs noter que les régions réputées pour leurs salaisons correspondent à de grands centres urbains romanisés dans l'Antiquité (Lyon, Arles, les Ardennes...).

DÉNOMINATIONS ET MENTIONS

Selon le code des usages de la charcuterie, un saucisson sec peut être :

- « pur porc » : gras et maigre sont apportés par la viande de porc ;
- « supérieur » : il contient plus d'ingrédients nobles et moins d'additifs que les produits standard ;
- « authentique » ou « véritable », mention suivie d'une dénomination géographique : il doit alors être fabriqué dans la ville, le département ou la région indiqués, toujours en boyau naturel ;
- « traditionnel » : il est obligatoirement embossé dans du boyau naturel. Le seul additif autorisé est le nitrate de potassium et/ou de sodium et les arômes utilisés doivent être naturels ;
- « à l'ancienne » ou « comme autrefois » : on a affaire à des produits dont les maigres et les gras ont reçu pour seul traitement la réfrigération, pour seul additif du nitrate de potassium et/ou de sodium, et comme arômes uniquement des arômes naturels. Une ficelle ferme les boyaux naturels.

1) C'est un produit sensuel

Tout d'abord le regarder : mince ou plus dodu, il est irrésistible dans sa robe à « fleur » blanc-gris. Puis le toucher : souple , il est promesse de moelleux et de douceur ; ferme, de saveurs plus affirmées. Ensuite le sentir : il évoque un sous-bois humide, des noisettes, de la levure boulangère... Enfin le goûter : tendre, sec, doux, piquant... Et la première tranche avalée émoustille nos papilles et nous donne envie d'entendre le pain frais croustiller.

2) C'est un produit artisanal

Un saucisson pur porc se reconnaît à son enveloppe en boyau naturel. Le chaudin, ou gros intestin, est utilisé pour la fabrication du saucisson de montagne et du saucisson de ménage, assez larges, ainsi que pour l'andouillette *(voir* Régal *n° 25, p. 32)*. Le caecum, la partie antérieure, sert surtout pour les jésus. Le menu, ou intestin grêle, de petit diamètre, est, lui, réservé aux saucisses sèches. Sans incidence, à condition de ne pas manger la peau qui sera alors un peu amère, un excédent de « fleur » (résultat d'un ensemencement externe de penicillium qui contribue à la présentation mais aussi à la flaveur) s'enlève à sec avec une simple brosse à ongles. Une attache « ficelle » est plutôt bon signe alors qu'un clip est preuve d'une fabrication industrielle.

3) C'est un produit exigeant

La fabrication d'un saucisson demande un savoir-faire précis. Les artisans charcutiers (les meilleurs en tout cas) utilisent les morceaux nobles – jambon, épaule et poitrine – des coches, les truies ayant fini leur cycle de reproduction et dont la viande est plus colorée et un peu plus sèche que celle du porc. Ils les désossent, les dégraissent et les dénervent, puis broient la viande, à laquelle ils ajoutent du sel, du poivre, éventuellement du sucre, des épices..., puis des ferments. Cette « mêlée » est ensuite embossée, c'est-à-dire introduite dans un boyau et mise à sécher, au minimum 3 semaines, généralement entre 4 et 10. La température et le degré d'hygrométrie pendant le séchage ont une grande importance pour la qualité du produit final mais sont – et c'est dommage – rarement indiqués sur l'emballage.

4) Il a un caractère souple

Si vous voulez profiter de toute la subtilité d'un bon saucisson sec, coupez-le en tranches fines en biseau à l'aide d'un couteau fin bien aiguisé. Une tranche de bon saucisson est souple quel que soit le hachage, gros ou menu.

La proportion de gras est en général de 20 à 25 %. Celui-ci, de couleur blanche, sera également réparti pour offrir sous la dent un équilibre parfait entre saveur et moelleux. Un saucisson trop maigre durcit vite. Méfiez-vous des hachages trop fins, qui peuvent receler un pourcentage de gras plus important que la moyenne. C'est l'affinage qui donne au saucisson son fondant, pas le fait qu'il soit haché menu.

5) Il se conserve facilement

Le saucisson est un produit vivant, laissez-le respirer à l'air libre. Sortez-le de son emballage même si celui-ci est perforé.

Si vous avez résisté à l'envie de la « dernière petite tranche », protégez la coupe (et uniquement celle-ci) avec du papier aluminium ou du film étirable. L'idéal est de le conserver dans un garde-manger, ou suspendu dans un lieu aéré et sec, entre 12 et 18 °C. Sinon, mettez-le dans une boîte hermétique ou un torchon, dans le bac à légumes du réfrigérateur, et pensez à le sortir au moins une heure avant dégustation. Attention, tout saucisson prétranché doit être conservé au réfrigérateur.

6) Il est convivial

Star des apéritifs, roi des pique-niques, chouchou des enfants, le saucisson remporte tous les suffrages. En plus, les protéines qu'il contient entraînent un effet de satiété parfait pour lutter contre les petits creux. Et il trouve place aussi bien dans le sac de sport que dans le cartable. Entre les droits, ceux en « U », les pavés, les bonbons... sans compter les multiples déclinaisons aux parfums les plus variés, on trouve toujours son bonheur. Seule précaution à prendre : ne pas oublier d'emporter un bon couteau ! Vous pouvez aussi demander (gentiment) à votre charcutier de vous le trancher. Mais dans la mesure du possible ne succombez pas à l'appel du prétranché, qui revient cher et qu'il faut consommer dans les 3 jours après ouverture.

7) Il se bonifie avec l'âge

Les bactéries présentes dans la viande crue et les ferments ajoutés au moment de l'embossage font du saucisson un produit vivant en constante évolution. En vieillissant, il sèche, et plus il sèche, plus il est goûteux. Mais le sel est aussi plus présent. L'idéal est donc de le consommer dans le mois qui suit son achat. N'hésitez pas à demander à l'artisan qui vous l'a vendu le délai de conservation.

8) Il en a dans le boyau

Un saucisson pur porc contient un peu plus de 400 kcal/100 g. Grâce au séchage qui les concentre, le saucisson sec est, avec le jambon cru, l'une des charcuteries les plus riches en protéines. Mais comme, à part quelques accros boulimiques, on en mange rarement plus de 8 à 10 tranches à la suite, soit de 30 à 40 g... De plus, les 26 g de protéines qu'il renferme pour 100 g participent activement à l'entretien et au renouvellement de nos cellules.

9) Sa qualité a un nom

Les saucissons peuvent bénéficier de signes de qualité comme « Label Rouge », qui garantit un produit de qualité supérieure; « Atout Qualité » ou « CQC » (critères qualité certifié), qui indiquent qu'il est soumis à des règles de fabrication particulières très contrôlées; « IGP » (indication géographique protégée), qui certifie qu'il a été fabriqué dans une zone protégée et dans le respect d'un cahier des charges. À la différence des termes « rustique », « campagne », « fermier » ou d'autres appellations bucoliques, qui n'offrent aucune garantie au consommateur même si on y découvre parfois des perles « saucissonnières ».

10) Il aime surprendre

On le connaît sur toast ou en brochettes avec du fromage ou des légumes crus, en déjeuner avec une salade et, bien sûr, en indétrônable sandwich baguette, mais l'avez-vous testé en cuisine ? Essayez-le en garniture de risotto aux champignons, en mille-feuille dans un gratin de pommes de terre, en dés dans une salade composée ou dans des pâtes pour changer des lardons.

SAUCISSON SEC SAUCISSON CUIT

Cousines par le nom, ces deux familles de produits sont assez différentes. S'ils sont pareillement réalisés à partir d'un mélange de viandes hachées plus ou moins finement puis assaisonnées et mises en boyau, l'un est séché et maturé alors que l'autre doit passer à la casserole avant dégustation. Selon l'utilisation, grignotage au parc ou cuisine à chaud, faites le bon choix.

STARS HEXAGONALES

Auvergne, Rhône-Alpes, Savoie, Provence, Corse, Alsace... Au fil de vos escapades, découvrez entres autres :

- **la saucisse sèche en « fer à cheval » d'Auvergne, de l'Ardèche, de Savoie ou de la montagne Noire ;**
- **le saucisson de Lyon, à la pâte fine marquée d'inclusions de petits lardons carrés ;**
- **la saucisse « à la perche », spécialité de la région Midi-Pyrénées, séchée enroulée autour d'une perche ;**
- **le saucisson de Lacaune, très maigre, avec des morceaux de lardons gras entiers ;**
- **le saucisson d'Arles, composé de porc, de bœuf et parfois de viandes équines et aromatisé aux herbes de Provence ;**
- **le *salamu* ou *salcicciu*, saucisson sec très maigre de Corse ;**
- **le salami de Strasbourg, fumé et à la pâte au grain fin ;**
- **le pavé, la miche, ou encore le galet avec sa surprenante forme aplatie ;**
- **le Jésus, traditionnellement fabriqué en fin d'année et consommé à Noël.**

CONSEILS DE SOMMELIER

Le saucisson, par excellence compagnon des casse-croûte et des pique-niques, demande des vins rouges simples et gouleyants comme les vins nouveaux, les tendres beaujolais, les frais et joyeux vins d'Anjou ou les côtes-du-rhône charnus et savoureux. Tous les rouges souples et fruités peuvent être de la fête, à la seule condition de les servir légèrement frais.

MICKAEL ROULIER / PICARD.

À LA BAGUETTE !

Selon une enquête commentée par l'Observatoire du pain, le pain étant constitué d'une proportion importante de glucides complexes qui apportent l'énergie, les femmes devraient en consommer chaque jour l'équivalent d'environ trois quarts de baguette et les hommes entre trois quarts de baguette et une baguette.

TEXTE VALÉRIE FERRER

La multiplication des petits pains

À l'apéritif ou au dessert, au petit déjeuner ou au dîner, sur le pouce ou sur l'herbe, ces sacrés petits pains prennent toutes les formes et se faufilent partout. Pour les industriels, c'est… du pain bénit. Le point sur le pain.

La consommation

Le pain est l'aliment le plus consommé par les Français. Depuis toujours et par toutes les tranches d'âge. 98 % d'entre nous déclarent en manger, et 48 % au moins deux fois par jour. Huit Français sur dix ne conçoivent d'ailleurs pas un repas sans pain. Séduisant toutes les générations, il arrive en tête des biens de consommation. Les deux tiers des ménages disent se rendre à la boulangerie quatre fois pas semaine. Pourtant, depuis quelques années, des études montrent une diminution de la consommation. Ainsi selon l'Observatoire du pain, un adulte consomme aujourd'hui 136 g de pain par jour, contre 143 g en 2003. Quant aux enfants, le pain n'est présent que dans seulement 27 % de leurs repas.

Les bienfaits

Trop souvent cantonné dans un rôle d'« accompagnement », le pain n'est pas apprécié à sa juste valeur. Selon le docteur Jean-Marie Bourre, membre de l'Académie nationale de médecine et auteur du livre *Bien manger, vrais et faux dangers* (Odile Jacob), *« tous les pains ont un réel intérêt nutritionnel et occupent une place essentielle dans une alimentation équilibrée. Ils offrent l'un des meilleurs profils glucidiques parmi les aliments céréaliers (44,4 à 54 g de glucides assimilables pour 100 g), une faible quantité de lipides et ils sont riches en protéines végétales. Ils sont également une source importante de fibres et apportent vitamines et minéraux »*. Source d'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre cerveau et de notre système nerveux, le pain, grâce aux glucides complexes qu'il contient, procure une sensation de satiété qui régule le nombre de prises alimentaires. Conscients de l'intérêt que les consommateurs portent à leur alimentation, certains industriels comme Jacquet proposent des pains enrichis en fibres et en omega-3 ou, comme Picard, sans adjonction de sel.

Les habitudes

Nous passons de moins en moins de temps à table. Aujourd'hui, nous consacrons 31 minutes à nos repas, soit quatre minutes de moins qu'il y a cinq ans. Dans un souci d'efficacité et de praticité, notre façon de nous alimenter se simplifie et les plateaux-repas se multiplient. D'ailleurs 62 % des 18-24 ans déclarent faire au moins une fois par semaine ce type de repas. Du coup, la cuisine évolue et de plus en plus de personnes optent pour des produits prêts à l'emploi, rapides à préparer. Le pain trouve ici une place de choix. Parce qu'on en trouve partout, parce qu'il n'est pas cher, mais aussi parce qu'il est l'allié idéal des sandwichs, que 39 % des foyers reconnaissent consommer au moins une fois par mois et qui, pour 73 % d'entre eux, sont élaborés à la maison. Meilleurs, plus équilibrés, ces sandwichs peuvent en plus être désormais préparés avec fantaisie. Toute une gamme de petits pains – qui fait le succès des industriels et le bonheur des GMS – est en effet aujourd'hui disponible. Les principaux atouts de ces pains sont leur durée de conservation, plus longue (un mois environ pour les non-congelés), et une présentation individuelle. Avec 66 références en hypermarché et 37 en supermarché, ce ne sont pas les petits pains qui manquent.

Le marché des petits pains

Le pain de mie, super star

Dès les années 1950, le voilà qui débarque en France. Son succès est immédiat, tout simplement parce qu'il évoque l'*American way of life*. Il se fait sandwich et se dévore en version sucrée comme en version salée. Il est facile à tartiner, se conserve longtemps et possède un goût assez neutre qui plaît aux enfants. Aujourd'hui il remporte tous les suffrages et représente 71 % des pains préemballés. Il faut dire que les industriels mais aussi les marques de distributeurs (MDD) rivalisent d'imagination pour le rendre toujours plus alléchant. Jouant sur la forme et la texture, ils repensent sans cesse la gamme. Pour preuve, les « tartines malines » imaginées par Jacquet. Celles-ci ne sont plus carrées mais rectangulaires, et un peu plus épaisses. Il suffisait d'y penser. *« La forme facilite à la fois la prise en main mais correspond aussi parfaitement au geste bien français qui consiste à tremper son pain dans sa tasse. L'idée séduit. 10 % des familles françaises en achètent déjà »*, précise Agathe Lory, chef de produits chez Jacquet.

Autre tendance, les pains de mie dont on ne fait qu'une bouchée. Ronds ou carrés, prêts à être tartinés et adaptés aux apéros dînatoires, ces toasts très demandés lors des fêtes de fin d'année se déclinent aux figues ou aux noix pour accompagner foie gras et saumon.

Mais le gros atout du pain de mie tient avant tout à… sa mie. Conscients qu'il fallait tout miser sur cette mie élaborée à base d'un peu de sucre et de lait, les industriels ont sorti des pains au moelleux incomparable. Place donc aux « grandes tranches », aux « american sandwichs », aux « extra-moelleux », aux « crousti-moelleux ». Ce dernier, commercialisé par Jacquet, présentant, une fois toasté, un délicieux croustillant à l'extérieur et un tendre moelleux à l'intérieur.

Enfin la toute dernière trouvaille : les pains de mie sans croûte, une révolution dans le monde de la grande distribution. Parce que se sont bien souvent les idées les plus simples qui font fortune, voici celle qu'a eue en 2004 Harry's : ayant observé que les enfants découpaient les bords de leur pain de mie, la société a imaginé un pain sans croûte. Le succès a été immédiat. Finis le gaspillage et les bords trop secs. Si les industriels restent très secrets quant au mode de fabrication, ils annoncent fièrement leur chiffre de croissance : + 29 % en 2008. Flairant la bonne aubaine, toutes les marques, Jacquet et La Boulangère en tête, s'y sont mises. Bientôt nos enfants ne sauront plus que le pain de mie avait à l'origine une croûte !

LE PAIN DES ÉGYPTIENS

Un peu de farine, d'eau, de sel et quelques grammes de levain : la recette du pain, d'une simplicité déconcertante, ne date pas d'hier. Dès le Néolithique, les hommes se mettent à récolter les céréales et, avec le temps, apprennent à confectionner des galettes. Beaucoup de peuples à travers le monde consomment des pâtes non levées, d'autres utilisent du levain, dont on attribue la découverte à un Égyptien qui aurait oublié de faire cuire sa pâte de céréales. Préparée avec l'eau du Nil riche en ferments saccharomyces, les mêmes que ceux rentrant dans la composition de la levure, la pâte aurait fermenté et donné naissance au premier pain levé.

Les pains du monde

Pour faire le tour du monde, il suffit d'arpenter les rayons des magasins. Les petits pains aux goûts exotiques y font un tabac. La mode est aux voyages, aux expériences différentes, aux pains non levés issus des quatre coins du monde. Certes, le phénomène n'est pas récent. Dès les années 1960, les grandes marques de pains préemballés puisent leurs idées aux États-Unis et rapportent les hamburgers. Les repas se destructurant, ces tranches-là trouvent naturellement leur place dans les snacks du midi. Aujourd'hui, s'ils sont toujours les plus consommés dans la catégorie pains étrangers, ils ont été rejoints par toute une série d'autres spécialités. L'Inde et ses naans, l'Italie et ses ciabatta et ses panini, l'Orient et ses kebabs, l'Arménie et ses lavashs, le Mexique et ses tortillas, les pitas, les bagels… Certains sont même vendus avec kits de sauce, de viande et autres ingrédients adéquats. Picard propose des pains pita mais aussi des émincés de poulet marinés et une sauce au yaourt, au concombre et à la menthe. Il ne reste qu'à ajouter ses propres frites et… direction Istanbul !

Du (presque) tout cuit

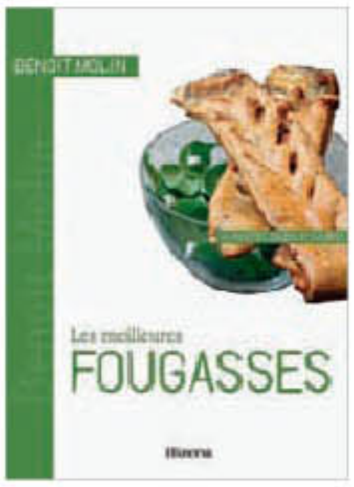
Du pain chaud et croustillant à souhait ? Pas besoin d'avoir son CAP de boulanger. Les pains précuits ont fait leur apparition et remportent un vrai succès. Parce qu'ils ont déjà commencé à lever, il suffit de les passer au four quelques minutes pour obtenir une fournée cuite à point. Ils sont apparus dans les années 1960, mais la gamme ne s'est véritablement développée que récemment. *« Les contraintes industrielles ont évolué. Hier, nous ne disposions que d'une seule forme de moule, celle qui servait à faire des petits pains allongés que l'on trouvait dans les cantines et les self-services. Aujourd'hui les outils se sont diversifiés et ils nous offrent la possibilité de varier les plaisirs autant que les formes »*, précise Stéphanie Larue, responsable marketing produits élaborés chez Picard. Du coup, place à l'imagination, aux petits pains aux croûtes farinées, aux pains aux graines de sésame, de pavot, aux céréales… Les industriels ont flairé le filon et des « Dorés Maison » de Harry's aux « six petits pains assortis » de Picard, il y en a pour tous les goûts. Vendus dans leur grande majorité par deux sous forme de demi-baguettes ou d'assortiments de pains carrés, ces paquets-là font le bonheur des familles peu nombreuses, des célibataires, des gens pressés.

Et les pains bio ?

Le pain industriel est-il bon ? Cette question est souvent posée. Les puristes défendent bec et ongles la sacro-sainte baguette artisanale, d'autres trouvent dans les rayons des magasins de quoi satisfaire leur appétit mais également leurs papilles. Avec l'arrivée sur le marché de la déferlante « petits pains », les saveurs sont revenues au goût du jour. Les industriels semblent vouloir aller dans le sens d'une démarche qualité. La Boulangère a lancé une gamme bio. Sachant que quatre Français sur dix consomment du pain biologique, elle propose depuis 2001 des pains de mie comportant le label AB et a sorti en début d'année quatre autres variétés : des baguettes viennoises, un pain de mie sans croûte, une baguette de campagne et des pains suédois.

POUR LES REBELLES

Si vous tenez néanmoins à mettre la main à la pâte, des recettes extras de ce délicieux pain-là. « Les Meilleures Fougasses », de Benoît Molin (Minerva, 9,90 €).



Bons petits plats

Bon goût et belle forme… les chefs des centres de thalassothérapie rivalisent de talent

Apéro tonifiant dans le Morbihan

À bas les cacahuètes ! Concoctez des cuillères, des verrines, des mini-brochettes ou des chips de légumes. Jouez la diversité, la couleur et les saveurs !

Les conseils de Christophe Hardouin,
Castel Clara, Belle-Ile-en-Mer (Morbihan), Tél. : 02 97 31 84 21.

Heureux sur son île, la plus grandes des îles bretonnes, le chef privilégie, à l'heure de l'apéritif, les légumes crus, les saveurs iodées et les épices.
Tartare : coupez tomates, courgettes, oignons nouveaux en petits dés, assaisonnez d'un trait d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Avec une pincée de fleur de sel, de poivre et une fleur de bourrache.
Saumon : coupez un pavé de saumon cru en dés, ajoutez le jus et le zeste râpé d'un citron vert, des dés de tomates et de la coriandre ciselée.
Pomme d'amour : faites fondre du sucre dans une casserole antiadhésive, trempez des tomates-cerises enfilées sur des piques dans le caramel obtenu et parsemez de graines de sésame.
Moules : faites-les ouvrir dans une cocotte bien chaude avec du vin blanc et assaisonnez d'une bonne dose de curry. Dès qu'elles s'ouvrent, décoquillez-les et enfilez par trois sur des piques avec des feuilles de persil plat.

Légumes à croquer face au grand large

Riches en fibres, source de vitamines et de minéraux, les légumes vont nous faire danser tout l'été ! Juteux et parfumés, ils en feraient (presque) oublier le beurre ou l'huile d'olive.

Les conseils de Patrice Caillault
du Domaine de Rochevilaine, Pointe de Pen Lan à Billiers (Morbihan). Tél. : 02 97 41 61 61.

Entre rochers et océan, la maison vise les légumes bretons, jeunes et goûteux. Des saveurs que le chef garde intactes grâce à une cuisson courte au wok et qu'il sert en ragoût ou en poêlée.
Petits pois : après une cuisson dans un fond de volaille parfumé de beaucoup de menthe, les petits pois sont mixés en une crème légère. À servir chaude ou froide.
Artichauts : tournez et émincez des petits artichauts, faites-les revenir au wok dans un peu d'eau et quelques gouttes d'huile d'olive. Assaisonnez de jus de citron et de basilic et dégustez encore croquants.
Fèves : faites-les cuire 2 min à l'eau bouillante, ôtez la fine peau blanche qui les recouvre et mêlez-les à une julienne de lomo – du filet de porc épicé et séché – Parfumez de sarriette. Un petit ragoût exquis.

Pique-nique « salades » au pied des menhirs

Légumes crus et cuits, protéines, herbes fraîches et assaisonnement gourmand, le grand saladier rempli de mille et un ingrédients se fait complet et équilibré.

Les conseils de Dominique Monge,
Carnac Thalasso & Spa Resort, Carnac (Morbihan). Tél. : 02 97 52 53 54.

Lorsqu'il crée une salade composée, le chef joue sur les assaisonnements, les couleurs, les herbes et les épices.
Huile très parfumée (noisette, olive fruitée) : on a tendance à en mettre moins. Ou préparez, comme le chef, une huile aux herbes. Plongez 30 sec des feuilles de menthe ou de basilic dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée, égouttez bien et passez au mixeur en ajoutant de l'huile de tournesol (se conserve 1 mois au réfrigérateur).
Graines : pavot, sésame, courge, tournesol (avec parcimonie) et micro-végétaux (germes de poireau, de betterave, pousses de radis).
Vinaigrette bretonne : 3 c. à soupe de jus de pomme, 1 c. à soupe de cidre, 1 c. à soupe d'huile de colza et 1 c. à soupe de moutarde. Extra sur une salade de frisée, des dés de pommes, des crevettes et du leerdammer.
Épices : mélangez blancs de volaille grillés et émincés, champignons frais, tomates confites, aubergines et courgettes grillées. Assaisonnez de sauce « tandoori » (200 g de soja cuisine, 2 c. à s. de jus de citron et 1 c. à c. d'épices tandoori).
Lentilles en bicolore : faites cuire séparément lentilles vertes et lentilles corail (temps de cuisson différents), ajoutez du jus de citron et des lanières de saumon fumé.

TEXTES NADINE KER ARMEL ET CAROLINE MIGNOT

en équilibre

pour nous régaler sans excès. Suivez ces guides très inspirés.

© BILIC/SUCRÉ SALÉ

trucs et astuces de chefs

TROIS COUPS DE CŒUR THALASSO

Miramar Crouesty Resort Thalasso & Spa à Crouesty
Sur la presqu'île de Rhuys, embarquement immédiat sur un paquebot relooké Art déco. « Cure silhouette », 6 jours en pension complète, 24 soins thalasso et beauté, à partir de 1 896 € ; ou « Thalasso & spa », 6 jours en demi-pension, 18 soins, à partir de 1 758 €. *Tél. : 02 97 53 49 00. www.miramarcrouesty.com*

Hélianthal Thalasso & Spa à Saint-Jean-de-Luz
Sur la plage en direct, parcours aquatique et soins pour se détendre et découvrir la Côte basque. « Cure minceur », 6 jours en pension complète, 25 soins harmonie et détente, à partir de 1 707 € ; ou « Massages du monde », 5 jours en demi-pension, 20 soins, à partir de 1 259 €. *Tél. : 05 59 51 51 51. www.helianthal.fr*

Castel Clara à Belle-Ile-en-Mer
Le luxe à l'état pur et un restaurant situé en haut de la falaise, avec une vue imprenable sur l'anse de Goulphar. « Cure minceur et oxygène », 6 jours en demi-pension, 24 soins, à partir de 1 820 € ; ou « W-E détox oxygène », 3 jours en demi-pension et cure, à partir de 910 €. *Tél. : 02 97 31 84 21, www.castel-clara.com*

Barbecue et marinade du pays Basque

Viande blanche ou poisson, poivron, oignon et marinade aux herbes et aux épices, l'été rien ne remplace les joies du barbecue (Monsieur à l'allumage, Madame à la marinade) !

Les conseils de Scott Serrato,
Hélianthal Thalasso & spa, Saint-Jean-de-Luz (Pyrénées-Atlantiques). Tél. : 05 59 51 51 51.

Le chef utilise les marinades pour attendrir la viande (testez l'acidité d'un vinaigre de Xérès ou d'un jus d'ananas comme au Mexique !) et relevez de saveurs insoupçonnées. Comptez 1 à 2 h de macération.
Épices : curcuma, curry, paprika… Mélangez à un soupçon d'huile et de vinaigre ou de citron pour badigeonner la viande au pinceau (évitez de la faire mariner dans l'huile).
Volaille : marinade miel, coriandre et sauce soja, ou huile de sésame, ail, persil, laurier et grains d'anis ou de fenouil. N'oubliez pas d'ôter les grains avant la cuisson pour ne pas les griller et réutilisez-les dans un jus de tomate ou des dés de légumes crus pour accompagner la volaille.
Poisson : remplacez les piques par des tiges de romarin et parsemez d'herbes sèches – thym, romarin ou laurier – avant la cuisson. Au dernier moment, ajoutez un trait de jus de citron et des aromates crus – pousses d'oignons, cébette, estragon.

Vive les fromages frais !

Indispensables pour l'apport en calcium, les fromages frais sont légers et faciles à travailler, en entrée, en farce et en fromage ou en dessert à la fin du repas.

Les conseils de Scott Serrato,
Hélianthal Thalasso & spa, Saint-Jean-de-Luz (Pyrénées-Atlantiques). Tél. : 05 59 51 51 51.

Le chef au cœur basque adore le lait de brebis et l'utilise sous toutes ses formes. En mamia, un caillé de brebis parfumé – que l'on peut remplacer par de la brousse ou de la ricotta –, en yaourt ou en fromage frais.
Terrine : faites dégorger des concombres et montez une terrine avec du mamia, de la menthe et du piment d'Espelette.
Salade : coupez le mamia en lamelles et alternez avec des tranches de tomates jaunes, vertes et rouges. Parsemez de dés de poivrons et de basilic ciselé.
Panna cotta : du fromage frais lisse mélangé à un peu de gélatine ou à de l'agar-agar, et du fructose. Réservez au frais et servez avec des fraises ou des pêches taillées fin.
Sorbet : à base de mamia ou de yaourt de brebis. Un sorbet exquis, à servir avec un coulis de cerise ou de melon.

Les fruits, jolis, jolis, jolis

Soupe, brochette, salade ou verrine, les fruits sont riches en vitamines, en fibres et tellement rafraîchissants qu'on ne peut s'en passer.

Les conseils de Pascal Pochon,
chef pâtissier et maître chocolatier, Thermes marins de Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). Tél. : 02 99 40 75 00.

Ce fou de chocolat préconise le lait écrémé, le fromage blanc – qui peut remplacer la moitié de la crème –, la fécule – qui peut remplacer la moitié de la farine – et le cacao en poudre – quatre fois moins calorique mais puissant –, mais raffole aussi des fruits. Du miel, des épices ou une eau de fleur d'oranger ou de rose, et c'est parti !
Taboulé : faites gonfler de la semoule avec une infusion de verveine, des cubes de fraises, de pêches, d'ananas et des fleurs d'hibiscus.
Soupe : mixez framboises et tomates pelées et épépinées, saupoudrez de poivre de Sichuan et accompagnez d'une brochette de fraises des bois.
Papillote : banane, ananas, badiane, poivre de la Jamaïque et clou de girofle. Ou fraise, figue et gingembre. Accompagnez de fromage blanc ou de crème légère fouettée et vanillée.
Glace minute : avec des framboises, 100 g de fromage blanc et un peu d'édulcorant. Ou granité de verveine, citron et pastèque, avec une brochette de fruits : un abricot coupé en quatre sur un brin de romarin ou de lavande et rôti 5 min au four avec du miel.

ET UN TROIS ÉTOILES

Les conseils de Jean-Michel Lorain,
La Côte Saint-Jacques à Joigny (Yonne).
Tél. : 03 86 62 09 70.

Dans le cadre de son sublime hôtel, de son restaurant trois étoiles et de son spa, le chef a créé le Restaurant Spa, pour une cuisine consacrée au bien-être et aux saveurs du monde.

Grillade : faites griller au barbecue tomates, courgettes, aubergines et oignons avec un juste coup de pinceau à l'huile d'olive.

Légumes : tomates, pois gourmands, petits pois, pousses d'épinards et carottes nouvelles, tous taillés très fin, cuits 1 min au wok avec quelques gouttes d'huile d'olive. Au dernier moment, versez un peu de bouillon de légumes.

Graines : boulgour, semoule ou quinoa, à ajouter au wok de légumes pour un plat complet.

Sauce : fromage blanc à 0 %, crème allégée, jus et zeste de citron, raifort, moutarde et échalotes pour accompagner des légumes crus.

Sandwich : pain aux céréales ou complet frotté à l'ail ou à l'échalote ou avec un filet d'huile d'olive, garni de tomates confites, de jambon de dinde (du marché), de roquette et d'un petit peu de parmesan plutôt qu'un fromage allégé.

© LA CÔTE SAINT-JACQUES

©WINKELMANN/SUCRÉ SALÉ

Cocktails euphorisants

Pour se désaltérer : eau pétillante, tranches d'agrumes ou feuilles de menthe, plaisir assuré, sans oublier le thé et les infusions glacées. À l'apéritif : un cocktail de jus de légumes, de fruits ou bien les deux, avec de l'eau pétillante, des herbes, de la glace pilée…

Les idées de Gilles Defives,
Alliance Pornic
Resort Hotel & Thalasso,
Pornic (Loire-Atlantique).
Tél. : 02 40 82 21 21.

- Fraises, myrtilles, framboises et eau.
- Pastèque (sans les pépins) et menthe.
- Orange, carotte, céleri et cumin.
- Concombre, miel et estragon.

Les idées du barman du Miramar Crouesty
Resort Thalasso & Spa,
Crouesty (Morbihan).
Tél. : 02 97 53 49 00.

- Pomme, gingembre, pamplemousse, fraise et Perrier.
- Radis, céleri, orange et Tabasco.
- Poivron, tomate, citron et basilic.
- Carotte, abricot, gingembre et thé vert.

Zoom sur **le kéfir**

Lait fermenté acidulé, le kéfir est un original cousin du yaourt. Léger et très futé.

Côté origine

Les bergers du Caucase, qui transportaient leur lait dans des outres en estomac de mouton, remarquèrent qu'il se transformait en un liquide velouté et légèrement pétillant… Le kéfir (peut-être du turc *keyf*, « bien-être ») était né ! La richesse de ce cousin du yaourt réside dans ses ferments très spécifiques : les « grains de kéfir », en forme de mini-choux-fleurs gélatineux, composés d'une vingtaine de levures et de bactéries, font du kéfir un excellent breuvage pour la santé de notre estomac. La législation sanitaire internationale interdisant la vente de produits contenant des bactéries coliformes – présentes dans l'intestin, donc dans les grains –, ces grains ne peuvent être commercialisés mais font l'objet d'échanges bénévoles, de voisinage ou sur le web (www.torontoadvisors.com).

Le kéfir doux

On ne trouve donc en vente que des kéfirs doux, à base de poudre lyophilisée ne contenant qu'une partie des bactéries du kéfir traditionnel mais toutes ses levures, plus nombreuses que dans un yaourt ordinaire. Ce kéfir doux est extrêmement séduisant : liquide, rafraîchissant et onctueux, il est plus digeste que le lait et le yaourt et ne comporte que 1,5 % de matière grasse.

PIERRE SABATIER

Repérages

Le kéfir doux Biobio de Déméter, en pot de 250 g, est parfait pour cuisiner, comme celui d'Etikebio, très liquide. Le kéfir Andescher, plus acidulé, est proche d'un authentique kéfir. La ferme Durr, en Alsace, parfume le sien avec une purée de banane, d'orange et d'argousier, pour un réveil tonique. À défaut de grains, si vous voulez faire votre propre kéfir, essayez le ferment Yalacta, que l'on peut utiliser une vingtaine de fois.

Côté cuisine

On l'utilise à la place du yaourt, de la crème fraîche ou du lait ribot, pour son goût acidulé et sa texture si onctueuse.
Battu avec des herbes ciselées et une goutte de vinaigre de cidre, il fait une **sauce à crudités** toute légère. À oser avec du saumon fumé et des blinis : en Russie, il accompagne les salades de betterave. On modernise la **salade Waldorf** (céleri-pomme-noix) en remplaçant la mayonnaise par 6 c. à soupe de kéfir battu avec 1 c. à soupe de miel, un filet d'huile de colza, du sel et une pincée de piment d'Espelette.
Dans le blender, associé au concombre pour une version salée et aux fruits rouges pour les becs sucrés, il fait des **super cocktails** et aussi des soupes froides légères (3 courgettes cuites dans le bouillon et mixées avec 20 cl de kéfir et de l'estragon). Accompagné d'herbes ou de pâte de curry, il se fait **marinade** pour le porc ou le poulet, à faire griller ensuite au barbecue.
Ses ferments donnent de l'onctuosité aux préparations : il remplace le lait dans les clafoutis et les gaufres et fait d'**exquis pancakes** (1 pot de 25 cl de kéfir + 2 œufs + 2 pots de farine + huile, à faire cuire en petites crêpes). En dessert, il allège la ***panna cotta*** : chauffez 25 cl de crème liquide avec 1 gousse de vanille fendue et grattée et 3 c. à soupe de sucre, puis faites-y dissoudre 2 feuilles de gélatine ramollies dans l'eau froide et essorées. Ajoutez 25 cl de kéfir doux, mélangez et répartissez dans des ramequins. Après quatre heures au froid, c'est un parfait dessert estival.

B. WINKELMANN / STOCKFOOD

Côté recette

Lassi à la mangue et au kéfir doux

POUR 2 PERSONNES

• 1 mangue mûre • 1 pot de kéfir doux de 200 g • 2 c. à café de miel • 1/4 de citron.

• Pelez la mangue, coupez-la de part et d'autre du noyau et coupez chaque moitié en gros morceaux.

• Mettez-les dans un blender. Ajoutez le miel, le kéfir et le jus du citron. Mixez pour obtenir une crème fluide et mousseuse.

• Si la consistance vous semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau fraîche.

• Servez dans des grands verres, avec une paille.

TEXTE ESTÉRELLE PAYANI

Sachets de graines

Marrantes et croquantes, ces graines ensoleillent nos plats. À consommer avec modération toutefois, elles servent aussi à fabriquer de l'huile !

Graines de sésame

Blanc (décortiqué), blond (complet), ou noir (japonais), le sésame est riche en magnésium et en vitamine B15. On trouve ses graines broyées avec des pois chiches, dans le hoummous ou, entières, sur les pâtisseries au miel et dans le gomasio, mélange de sésame et de sel.
J'en mets : sur une tartine avec du miel, dans une panure pour enrober des crevettes ou dans mes salades.

PIERRE SABATIER

Graines de tournesol

Elles sont riches en vitamine E et leur goût doux et peu typé leur permet de se glisser partout. Trempées dans l'eau pendant une nuit, elles se dépouillent de leur fine peau et deviennent fondantes.
J'en mets : sur des sablés au parmesan, dans les poêlées de légumes et le muesli.

Graines de courge

Riches en lécithine, en magnésium et en phosphore, elles dégagent un parfum de pistache. Elles renferment des acides gras insaturés qui stimuleraient la prostate. Grignotez-les grillées et salées.
J'en mets : dans un pesto (3 c. à soupe, avec 1 gousse d'ail et 2 anchois), sur un gratin de légumes, dans un curry vert.

Graines de pavot

Ces graines bleues n'ont pas d'effets psychotropes ! Elles subliment les desserts aux pommes et les petits pains et, broyées, rendent les currys onctueux.
J'en mets : dans les cakes aux agrumes, sur la tarte aux pommes, dans la chantilly et dans les salades de pommes de terre.

Graines de lin

Très riches en acide alpha-linolénique de la famille des omega-3, les graines de lin sont excellentes pour le transit et pour la forme ! Les brunes sont les plus riches en fibres : broyez-les juste avant de les manger pour en profiter pleinement.
J'en mets : dans une vinaigrette, dans un yaourt, et j'évite de les faire cuire.

Côté recette

CLAY MCLACHLAN

Sablés aux cinq graines*

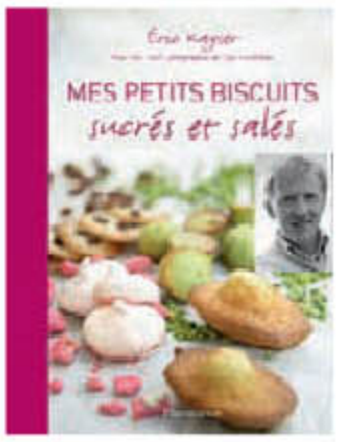
PRÉPARATION : 15 MIN
ATTENTE : 45 MIN - CUISSON : 20 MIN

POUR 30 SABLÉS ENVIRON

• 210 g de farine + 10 g pour le plan de travail • 30 g de graines de pavot • 20 g de graines de sésame blanc • 20 g de graines de sésame doré • 20 g de graines de lin • 20 g de graines de millet • 100 g de beurre • 1/2 c. à café de sel.

RÉALISATION

• Tamisez la farine et le sel dans une passoire fine au-dessus d'un saladier. Faites un puits, ajoutez le beurre ramolli coupé en morceaux et toutes les graines. Pétrissez jusqu'à obtention de grosses miettes. Faites à nouveau un puits et versez 7,5 cl d'eau froide. Pétrissez rapidement du bout des doigts et roulez la pâte en boule.
• Sur le plan de travail fariné, écrasez la pâte avec la paume de la main pour l'aplatir. Reformez une boule puis répétez l'opération. Filmez la pâte et réservez 45 min au réfrigérateur.
• Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).
• Sortez la pâte du réfrigérateur. Laissez-la 10 min à température ambiante puis étalez-la avec un rouleau à pâtisserie fariné. Piquez-la avec une fourchette. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles. Déposez-les sur une tôle beurrée et faites cuire 20 min au four.



** Recette extraite de « Mes petits biscuits sucrés et salés », d'Éric Kayser (éd. Flammarion).*

Le petit pot

Pour dépanner, pour changer et pour ensoleiller le quotidien, ouvrez un pot de pesto. Sept sauces vertes testées à l'aveugle. Verdict.

28% des foyers italiens sont accros au pesto contre 9% des foyers français. Autant dire que nous en sommes de petits mangeurs ou que le pesto, à l'italienne, ou pistou, à la provençale, ne se met pas facilement en boîte. Si Sacla et Barilla ont été les premiers à lui faire franchir la frontière en 1996, en dix ans bon nombre de marques et d'enseignes leur ont emboîté le pas. Et si l'on en croit les résultats de notre test, c'est plus ou moins réussi. Il suffit de se pencher sur l'étiquette : quand certains affichent sans complexe 46,1% d'huile de tournesol (bien moins chère) et 1% seulement d'huile d'olive, d'autres introduisent des flocons de pomme de terre pour le liant ou de l'acide lactique pour tempérer l'acidité et ajoutent des conservateurs à la louche. Quant à l'incontournable basilic, son pourcentage varie de 30 à 50 %. Mais cette plante apprécie peu la cuisson de la stérilisation. Elle perd son parfum et a tendance à prendre un goût amer, métallique et à virer filandreuse. Certains (Casino, Barilla, Sacla et Hédiard) tirent leur épingle du jeu mais on reste loin de l'incomparable pesto fait maison. Néanmoins si on n'a pas le temps de sortir le mortier, on n'a rien inventé de mieux. *« Pour dépanner*, conseille Laura Zavan, *car faire un pesto prend deux minutes avec un robot ! »* Du basilic, de l'ail, de l'huile d'olive douce, des pignons, du vrai bon parmesan, le Parmigiano Reggiano… *e basta !*

BON À SAVOIR

Le bocal ouvert, le pesto doit être conservé au réfrigérateur et consommé rapidement. Ce condiment étant assez concentré, si vous le diluez ses parfums seront plus subtils et son goût, moins salé. Le pesto se marie avec pâtes et gnocchis, s'utilise comme une chapelure avec le poisson, aime le tartare de bœuf, le risotto et se tartine sur des *bruschette* ou un fond de pizza.

1

CASINO Casino Délices Pesto à la genovese

13/20

2,10 € le pot de 190 g.
En vente chez Casino.

On aime sa couleur vert pistache : ce pesto équilibré et frais au bon parfum herbacé contient la juste dose de basilic et de fromage. Et aussi sa texture homogène, à la fois granuleuse (fromage, pignons) et onctueuse.

On n'aime pas sentir les fibres nous titiller la langue.

BON À SAVOIR : présenté dans un petit pot sobre et élégant, c'est le plus chic de tous et le meilleur rapport qualité/prix.

2

BARILLA Pesto alla genovese au basilic frais

12/20

2,60 € le pot de 190 g.
En vente en GMS.

On aime la texture fine et fondante de ce pesto au nez d'ail et de lait.

On n'aime pas son côté huileux, un peu écœurant et légèrement trop salé.

BON À SAVOIR : même si c'est le « coup de cœur » de Flora Mikula, nous trouvons dommage d'associer 46 % d'huile de tournesol à juste 1 % d'huile d'olive vierge, aussi « extra » soit-elle, à des fromages d'appellation d'origine protégée ! Recettes sur www.barilla.com

PIERRE SABATIER (7)

3 ex aequo

HÉDIARD Pesto Basil Sauce

11,5/20

5,40 € le pot de 130 g.
En vente chez Hédiard et sur www.hediard.fr

On aime sa finesse, ses notes affirmées d'huile d'olive et de basilic et sa texture, assez fluide.

On n'aime pas ne pas sentir suffisamment le parmesan.

BON À SAVOIR : sans additifs ni conservateurs et avec 45 % d'huile d'olive extra-vierge et 49 % de basilic… génois de surcroît, c'est la recette la plus proche de la recette originelle. De quoi séduire Laura Zavan, notre experte italienne.

ENCORE DES PESTOS

Notre test étant forcément exhaustif, sachez que vous trouverez aussi d'excellents produits chez Oliviers & Co., tel le pesto genovese réinterprété par Jean-Marie Meulien qui y ajoute quelques noix de cajou (6,90 €/180 g) ; chez José Da Rosa, le « vrai de vrai » venu de Ligurie, tout en finesse et rondeur (5,30 €/90 g) ; chez Qualitalia, sous la marque Elena Luigi (9,25 €/170 g) ; et chez Les 4 gourmets, les incroyables pestos du maestro de l'huile d'olive Giuseppe Ursini qui décline la recette en pesto d'asperges, de cèpes, d'aubergines, de courgettes et, plus décoiffant, d'ail rouge de Sulmona ou de salade de Trévise.
www.oliviers-co.com, www.darosa.fr, www.qualitalia.fr, www.les4gourmets.com

TEXTE CÉLINE DUFRANC

de pesto

3
ex aequo

SACLA
Pesto alla ligure

11,5/20

2,60 € le pot de 190 g.

En vente en GMS.

On aime ses notes fraîches et herbacées. Un pesto harmonieux dont les minuscules grains de parmesan fondent sur la langue.

On n'aime pas la touche d'acidité qu'il laisse en fin de bouche. Nos dégustateurs l'ont trouvé un peu trop salé.

BON À SAVOIR : depuis plus de soixante ans, la maison Sacla, leader en Italie, revisite la cuisine italienne et la met à la portée de tous avec plus d'une centaine de produits.

5

ÉMILE NOËL
Pesto verde biologique

9,5/20

2,95 € le pot de 90 g.

En vente dans les boutiques bio et chez Naturalia.

On aime le fait qu'il soit fort en basilic, légèrement citronné et très peu gras.

On n'aime pas sa texture, qui fait penser à une tapenade.

BON À SAVOIR : cocorico, c'est un pesto *made in France* ! Il est fabriqué en famille depuis 1920 à Pont-Saint-Esprit, dans le Gard, par l'huilerie Émile Noël, leader sur le marché hexagonal pour la fabrication des huiles vierges bio de première pression à froid.

6

CARREFOUR
Sauce pesto cuisinée au grana padano

9/20

1,66 € le pot de 190 g.

En vente chez Carrefour.

On aime sentir les pignons sous la dent.

On n'aime pas ni sa texture fibreuse ni la touche acide et grasse qu'il laisse en fin de bouche.

BON À SAVOIR : c'est le seul à donner la recette des pâtes au pesto !

7

PICARD
À l'heure de pesto

8,5/20

2,85 € le pot de 110 g.

En vente chez Picard.

On aime… pas grand-chose.

On n'aime pas sa texture pâteuse et fibreuse. Ce pesto au parfum d'ail et d'olive est herbeux et granuleux.

BON À SAVOIR : le résultat obtenu par ce pesto est étonnant pour un produit qui affiche pourtant une composition irréprochable.

LE JURY

Notre jury s'est réuni dans le restaurant-boudoir de Flora Mikula, dont la cuisine à l'accent provençal se nourrit de multiples influences, comme celles de l'Asie. À ses côtés, une Italienne gourmande, Parisienne d'adoption, Laura Zavan, qui nous initie aux *Basiques italiens* (éd. Marabout) ; Amandine Leix-Cotte, une Provençale pur jus, qui fait son pistou-pesto-presto depuis qu'elle est haute comme trois pommes ; Florence Brousse, attachée de presse ; José Da Rosa, qui propose le meilleur de la gastronomie du Sud dans son épicerie-cantine et ouvre prochainement un restaurant de tapas à la mode de San Sebastián ; et Bruno Verjus, écrivain-cuisinier (*www.foodintelligence.blogspot.com*) pour qui le pesto n'a aucun secret (*« Le Pesto, dix façons de le préparer », éd. de l'Épure*).

***Les Saveurs de Flora**, 36, avenue Georges-V, Paris 8e. Tél. : 01 40 70 10 49.*
***Épicerie-cantine Da Rosa**, 62, rue de Seine, Paris 6e. Tél. : 01 40 51 00 09.*

LES RECETTES DE FLORA ET LAURA

LE PISTOU DE FLORA

- 1 bouquet de basilic
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de pignons grillés
- 20 g de parmesan râpé
- 25 cl d'huile d'olive.

Et j'adore ajouter 50 g d'olives vertes de Sicile dénoyautées et 1/2 citron confit. Je mixe le tout au robot.

LE PESTO DE LAURA

• 100 g de basilic • 1 gousse d'ail dégermée • 20 g de pignons • 10 g de cerneaux de noix • 30 g de parmesan à râper • 10 cl d'huile d'olive vierge • 1 pincée de gros sel • Poivre.

Faites griller les pignons à sec dans une poêle. Versez-les aussitôt sur une assiette pour stopper la cuisson. Mettez les feuilles de basilic dans le bol du mixeur avec les pignons grillés, les noix, l'ail pressé, une pincée de sel et du poivre. Mixez 30 sec, puis ajoutez le parmesan râpé et l'huile d'olive versée en filet. C'est prêt ! Tartinez-le sur des *crostini* *(voir p. 46)* avec de la mozzarella ou diluez-le dans un peu d'eau de cuisson avec les pâtes, sans le chauffer.

©RENAUDIN - SUCRÉ-SALÉ

Partie de boules

Place aux glaces ! C'est le dessert préféré de l'été. En fouinant, nous avons fait une (toute petite) sélection des meilleures… un tantinet givrées.

GLACES ARTISANALES OU INDUSTRIELLES ?

La différence tient à la qualité des matières premières. Lait frais entier, œufs bio et fruits de saison cueillis à maturité dans les vergers des environs signent souvent les glaces artisanales. Les industrielles ne font pas l'objet de tels soins. L'autre différence tient au foisonnement, c'est-à-dire à la quantité d'air incorporé dans la glace. Les industriels en ajoutent beaucoup pour rendre leurs glaces plus volumineuses. Certains artisans, tel Philippe Faur (*voir* Régal n° 24, p. 38), utilisent des turbines horizontales qui n'autorisent aucun ajout d'air.

GLACE, SORBET OU CRÈME GLACÉE ?

Simple question de goût personnel mais surtout de législation : la glace doit être composée d'eau, de protéines laitières et de matières grasses. Le sorbet, lui, est un mélange d'eau, de sucre et d'au moins 25 % de fruits. Quant à la crème glacée, elle comporte du lait, de la crème fraîche et du sucre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il se consomme plus de glaces dans les pays du nord de l'Europe et surtout en Finlande (13,3 l/an) qu'autour de la Méditerranée, exception faite de l'Italie. Les plus gourmands sont les Américains (0,5 l/semaine en moyenne). Chaque Français en consomme 6 l/an.

CALORIQUES ?

Contrairement à une idée reçue, les glaces ne sont pas hypercaloriques. Deux boules de sorbet contiennent 100 calories en moyenne et deux boules de glace, 120.

Glace aux piquillos, de Philippe Faur

10 € le pot de 333 ml. Dans les épiceries fines et GS de la région Midi-Pyrénées. www.philippefaur.com

Voici une glace d'un rouge éclatant, aux poivrons doux typiquement espagnols. On croirait croquer dans quelques tapas de poivrons cuits au four. Ce sorbet léger au parfum étonnant se marie à merveille à l'apéro avec des légumes croquants – carottes, branches de céleri, chou-fleur ou en entrée avec un tartare de thon ou un roulé de saumon.

Glace lemon curd, de Birdy Nam Nam

5,25 € le pot de 500 ml. Chez Auchan, Système U, E. Leclerc, Grande Épicerie de Paris. www.birdy-nam-nam.fr

Entièrement naturelle, sans additifs ni conservateurs, cette glace à base de crème fraîche, de beurre, d'œufs et de 35 % de lemon curd, une crème de citron très prisée outre-Manche, a toute l'onctuosité d'une tarte au citron et un petit accent so *British*. Le goût de citron est prononcé, frais, avec une acidité présentant un bel équilibre.

Glace Nuit de Chine au poivre de Sichuan, de Martine Lambert

3,10 € le pot de 120 ml. Trois boutiques, à Paris, Deauville et Trouville.

Dans cette glace au poivre de Sichuan, au goût fleuri, la fée des glaces a incorporé une ganache de chocolat noir, qui, cristallisée, laisse sous la langue des petits éclats de truffes au chocolat. À déguster les yeux fermés. Œufs frais, lait cru et glace, made in Normandie, fraîchement turbinée. Parfaite avec une tarte Tatin à la banane.

Smoothie fruits rouges, d'Häagen-Dazs

5,55 € le pot de 500 ml. En vente dans les boutiques Häagen-Dazs et en GMS. www.haagen-dazs.fr

Voilà les smoothies qui débarquent sous forme de glace. Häagen-Dazs® crée là une nouveauté composée d'une crème glacée et d'un sorbet à forte teneur en purée de fruits rouges d'où un goût prononcé et une couleur dense. À la fois onctueuse et rafraîchissante, cette glace n'a ni colorants, ni arômes artificiels. Existe à la mangue.

Glace à la pistache, d'Amorino

10 € la boîte de 550 ml. Treize boutiques à Paris et neuf en province. www.amorino.fr

De vraies glaces à l'italienne, crémeuses et veloutées, faites avec du lait entier, des œufs bio, du sucre et des saveurs naturelles. Celle à la pistache ? Une couleur verte soutenue, un goût authentique et de vraies pistaches qui croquent sous la dent. Le secret ? Une sélection rigoureuse des ingrédients. Les pistaches viennent de Bronte, une ville de Sicile réputée.

LA CARTE DES VINS Régal n° 29

ACCORDS METS & VINS ET SÉLECTION RÉALISÉS PAR NOTRE SOMMELIER OLIVIER BOMPAS

LAVINIA **Offre spéciale**

Commandez sans frais de port les vins qui accompagnent nos recettes

Retrouvez toutes ces bouteilles sur www.lavinia.com et sur place chez LAVINIA, 5, boulevard de la Madeleine, Paris 1er.
Tél. : 01 42 97 20 20. Transport GRATUIT À PARTIR DE 12 BOUTEILLES (**assortiment possible**) pour les lecteurs de *Régal*.
Il suffit de taper le code REGAL.

LES RECETTES

Cinq tartares sur une tartine page **69**
Le merlu et ses sauces page **67**
Poêlée de crevettes au cidre page **68**

Régal n° 29

>>> L'ACCORD VAL DE LOIRE (blanc)

DR

Muscadet | Joseph Landron | Les Roches vertes | 2007 | *10,50 €*

Ce vin est la preuve que l'appellation muscadet produit de grands vins blancs. À la fois savoureux et de bonne vivacité, il donne un accord très gourmand avec le merlu poché et les tartines de tartares. Son caractère tendre souligne le fondant de la chair des poissons, tandis qu'un léger perlant relève la fraîcheur piquante du citron, de l'échalote et des fines herbes. Idéal avec la poêlée de crevettes grises pour un apéritif couleur locale.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *coteaux-du-languedoc rosé, côtes-du-rhône*

LES RECETTES

Sardines grillées au pastis page **81**
Salade en bocal page **74**

Régal n° 29

>>> L'ACCORD ESPAGNE (blanc)

DR

Castilla y León | Rueda | Bodegas Vidal Soblechero | Amarre Cepas Viejas | 2007 | *9 €*

Un blanc riche et expressif, à base des cépages locaux verdejo et viura, qui allie son fort caractère à la puissance de cette très originale salade en bocal. Les fromages de chèvre marinés à l'huile d'olive expriment leurs arômes typés, relevés d'ail et de piment. L'accord très gourmand est d'abord tonique, puis tempéré par la douceur du melon. Sur les sardines grillées au pastis, le vin tient tête au goût de sardine tout en révélant un séduisant fruité.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *palette, saint-chinian*

LES RECETTES

Tellines à l'aïoli page **82**
Pain du pêcheur de coquillages page **76**

Régal n° 29

>>> L'ACCORD CORSE (blanc)

DR

Porto-Vecchio | Domaine Torraccia | 2008 | *14 €*

Les tellines, goûteux petits coquillages méridionaux, se marient très harmonieusement avec ce savoureux vin blanc corse. Un fringant 2008 qui offre de superbes arômes de fruits blancs très mûrs et d'agrumes, et suffisamment de puissance et de fraîcheur pour tenir tête au caractère végétal de l'ail. Avec le pain du pêcheur, l'alliance est très ensoleillée, jouant du fruité de la tomate en écho à celui du vin et exprimant une riche gamme d'arômes qui rappellent le maquis corse !

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *côtes-de-provence, costières-de-nîmes*

LES RECETTES

Pêche du jour en croûte de sel page **77**
Coquillages « à la brûle-doigts » page **75**

Régal n° 29

>>> L'ACCORD ALSACE (blanc)

DR

Vin d'Alsace | Domaine Marcel Deiss | 2006 | *15,75 €*

Jean-Michel Deiss est un vigneron d'exception et produit, en biodynamie, des vins complexes et racés. Ce blanc, élaboré à partir d'un assemblage de plusieurs cépages, offre finesse et fraîcheur et met en valeur la délicatesse et le fondant de la chair du poisson. Le fenouil et l'huile d'olive subliment le fruité du vin en un accord très tendre. Sur les coquillages simplement ouverts, le vin se fait plus minéral pour une savoureuse mise en bouche.

Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*

Autres possibilités : *vin de Savoie, menetou-salon*

LA CARTE DES VINS Régal n° 29

ACCORDS METS & VINS ET SÉLECTION RÉALISÉS PAR NOTRE SOMMELIER OLIVIER BOMPAS

LAVINIA **Offre spéciale**

Commandez sans frais de port les vins qui accompagnent nos recettes

Retrouvez toutes ces bouteilles sur www.lavinia.com et sur place chez LAVINIA, 5, boulevard de la Madeleine, Paris 1er.
Tél. : 01 42 97 20 20. Transport GRATUIT À PARTIR DE 12 BOUTEILLES (**assortiment possible**) pour les lecteurs de *Régal*.
Il suffit de taper le code REGAL.

LES RECETTES

Grosse sole au plat et bigorneaux page **70**

Mouclade de lotte page **73**

>>> L'ACCORD AUSTRALIE (blanc)

DR

Vin de la McLaren Vale | d´Arenberg Wines | The Stump Jump | 2006 | *11 €*
La Mc Laren Vale est l'un des berceaux du vignoble australien. Assemblage de chardonnay et de sauvignon, cette cuvée est à la fois tonique et d'un fruité intense qui allie son onctuosité au fondant exceptionnel de la sole braisée. La puissance du vin permet un accord équilibré face aux notes marines du plat, renforcées par la présence des bigorneaux. Équilibre que l'on retrouve avec la mouclade de lotte, dont les épices révèlent les arômes exotiques du vin.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *2-3 ans*
Autres possibilités : *montagny, sancerre*

LES RECETTES

Friture de petits rougets page **85**

Sardines marinées, salade de mogettes page **74**

>>> L'ACCORD VALLÉE DU RHÔNE (rosé)

DR

Vin de pays de la principauté d'Orange | Domaine de la Vieille Julienne | Les Fiefs | 2007 | *7,50 €*
Ce rosé est produit par l'un des meilleurs domaines de l'appellation châteauneuf-du-pape. Grenache, cabernet-sauvignon et merlot lui confèrent une originale gamme aromatique de petits fruits rouges et d'agrumes. Un vrai rosé de repas, suffisamment vineux et puissant pour être servi sur une friture de rougets au goût iodé, ou avec les sardines marinées. Le fondant un peu gras de la sardine allié à l'onctuosité des mogettes apporte de la rondeur à l'accord.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *1-2 ans*
Autres possibilités : *lirac, coteaux-du-languedoc*

LES RECETTES

Gâteau d'agneau aux cocos de Paimpol page **68**

Bouchées d'agneau aux herbes page **84**

>>> L'ACCORD LANGUEDOC (rouge)

DR

Corbières | Château Cascadais | 2005 | *7,60 €*
Produit sur l'un des plus remarquables terroirs de l'appellation corbières, en Languedoc, le château Cascadais 2005 est un rouge charnu aux puissants arômes de garrigue. Sa densité et sa finesse font écho au fondant du gâteau d'agneau qui allie le confit de la viande à l'onctuosité de la purée de cocos. Avec les bouchées d'agneau aux herbes, le vin livre d'élégantes notes de boisé puis un superbe fruit. Dans les deux cas, son caractère méridional est en harmonie avec les herbes de Provence.
Carafage : *oui* **Température de service :** *16 °C* **Garde :** *3-5 ans*
Autres possibilités : *vacqueyras, côtes-de-provence*

LES RECETTES

Tian d'abricots aux amandes et pignons page **86**

Clafoutis d'été page **79**

Le 5-4-3-2-1 de Keremma page **71**

Soupe de pêches blanches aux groseilles page **78**

>>> L'ACCORD SUD-OUEST (blanc moelleux)

DR

Gaillac doux | Domaine Plageoles | Muscadelle | 2006 | *11 € (50 cl)*
Vinifié et élevé en fût de chêne, ce blanc moelleux à base de muscadelle séduit par sa grande suavité et sa richesse aromatique qui mêle les nuances de fleurs blanches aux notes de fruits jaunes. Idéal avec la soupe de pêches blanches pour un accord très frais et peu sucré, il révèle, en présence de l'amande, de gourmands arômes de confiserie sur le clafoutis d'été ou le tian d'abricot. Le 5-4-3-2-1 souligne plutôt sa douceur pour un accord plus traditionnel.
Carafage : *non* **Température de service :** *12 °C* **Garde :** *6-8 ans*
Autres possibilités : *jurançon, monbazillac*

LA LISTE DES COURSES

À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE

Grosse sole au plat et bigorneaux
POUR 4 PERSONNES
- 1 grosse sole de 1,4 kg, vidée et sans la peau
- 500 g de gros bigorneaux vivants
- 4 échalotes
- 1/2 citron
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 100 g de beurre demi-sel
- 20 cl de vin blanc sec
- Gros sel
- Sel fin
- Poivre.

Cinq tartares sur une tartine
POUR 6 PERSONNES
- 1 kg de bulots moyens vivants
- 600 g de langoustines
- 300 g de filets de bar
- 300 g de filets de dorade
- 300 g de filets de carrelet
- 6 grandes tranches de pain au levain
- 5 citrons verts
- 5 échalotes
- 1 botte de ciboulette
- 1 bouquet d'estragon
- 1 bouquet d'aneth
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- huile d'olive
- Gros sel
- Fleur de sel et poivre.

Friture de petits rougets
POUR 4 PERSONNES
- 16 petits rougets de roche
- 1 citron
- 2 brins de basilic
- 3 c. à soupe de farine
- 1/2 litre d'huile d'olive

Tourteau à la vinaigrette de groseille à maquereau
POUR 4 PERSONNES
- 1 gros tourteau vivant (1 kg)
- 120 g de groseilles à maquereau
- 2 oignons frais
- 2 grosses pêches jaunes
- 1 salade romaine
- 1 bouquet de basilic
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Gros sel
- 10 grains de poivre.

Hoummos au fenouil
POUR 6 PERSONNES
- 1 boîte de 265 g de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 2 c. à soupe de pâte de sésame ou de tahiné (magasins bio)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Coussins de ricotta et parmesan, tartare de tomate
POUR 4 PERSONNES/12 COUSSINS
- 4 tomates
- 2 oignons nouveaux
- 2 brins de persil
- 2 branches de basilic
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmigiano reggiano
- 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 15 g de farine
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre moulu.

LA LISTE DES COURSES

Mouclade de lotte
POUR 4 PERSONNES
- 1 kg filet de lotte coupé en gros morceaux
- 1 kg de moules
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 6 brins de cerfeuil
- 12 brins de ciboulette
- 100 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma.

Le merlu et ses sauces
POUR 6 PERSONNES
- 1 merlu (colin) d'environ 2 kg
- 2 oignons, 2 carottes
- 1 bouquet garni
- 50 cl de vin blanc sec
- Poivre en grains.
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet d'estragon
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 jaune d'œuf
- 10 cl de crème liquide entière
- 1 c. à café de moutarde
- 20 cl d'huile
- 2 petits oignons frais
- 1/2 bouquet de persil plat, de coriandre, d'estragon
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à café de moutarde
- 6 c. à soupe d'huile .

Salade d'été et sa quenelle pimentée
POUR 4 PERSONNES
- 250 g de pousses d'épinards
- 4 petits oignons blancs
- 4 artichauts poivrade
- 200 g de fèves
- 12 tomates-cerises
- 1 citron
- 200 g de mascarpone
- 1 carré frais Gervais
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 6 brins de menthe
- 60 g de graines de courge
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre.

Gâteau d'agneau aux cocos de Paimpol
POUR 4 PERSONNES
- 1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux
- 1,5 kg de cocos de Paimpol frais à écosser
- 2 tomates
- 6 gros oignons roses
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 bouquet garni
- 3 jaunes d'œufs
- 60 g de beurre demi-sel
- 15 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Aubergines gratinées à l'espagnole
POUR 6 PERSONNES
- 6 mini-aubergines ou 2 aubergines longues
- 1 bocal de sauce tomate
- 120 g de fromage manchego
- 80 g de jambon serrano en fines lichettes
- 1 c. à café d'origan
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre.

Bouchées d'agneau aux herbes
POUR 4 PERSONNES
- 500 g d'épaule d'agneau hachée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 6 brins de menthe
- 2 brins de romarin
- 1 œuf + 1 jaune
- 1/2 baguette de pain
- 2 pincées d'herbes de Provence
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre.

À GLISSER DANS VOTRE PORTE-MONNAIE

Clafoutis d'été
POUR 6 PERSONNES
- 800 g de fruits de saison de petit calibre, mûrs à point et fermes (cerises, abricots ou prunes)
- 3 gros œufs
- 65 g de beurre demi-sel
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 80 g de sucre en poudre + 1 c. à soupe
- 40 g de farine ou de Maïzena
- 80 g d'amandes en poudre
- 1 pincée de vanille.

Soupe de pêches blanches aux groseilles
POUR 6 PERSONNES
- 1,5 kg de pêches blanches
- 600 g de groseilles
- 1 citron
- 3 brins de menthe
- 200 g de sucre glace.

Tian d'abricots aux amandes et pignons
POUR 6 PERSONNES
- 1,5 kg d'abricots
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g d'amandes effilées
- 50 g de pignons
- 150 g de beurre + 10 g pour le plat
- 100 g de farine
- 100 g de sucre en poudre.

Yaourt fruité au miel
POUR 6 PERSONNES
- 6 yaourts de brebis nature
- 3 nectarines
- 1 barquette de framboises (125 g)
- 3 c. à soupe de noisettes
- 3 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 pincées de vanille
- 6 c. à soupe de miel liquide.

Tellines à l'aïoli
POUR 6 PERSONNES
- 2 kg de tellines
- 4 gousses d'ail frais
- 1/2 citron
- 1 jaune d'œuf
- 25 cl d'huile d'olive.

Carpaccio de veau au brin d'amour
POUR 4 PERSONNES
- 500 g de noix de veau
- 1/4 de fromage brindamour (ou fleur de maquis)
- 1 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel
- Poivre du moulin.

www.marquesdecaceres.com

L’abus d’alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

De Dietrich
LES NOUVEAUX **OBJETS DE VALEUR**
DÉFINITIVEMENT, UNE **IDÉE NOIRE** PEUT ÊTRE LUMINEUSE.
NOUVELLE BLACK LINE
SI NOIRE ET TELLEMENT LUMINEUSE : INCONTESTABLEMENT, LA NOUVELLE BLACK LINE DE DIETRICH A QUELQUE CHOSE D'ÉBLOUISSANT. ICI, DESIGN ET TECHNOLOGIE RIVALISENT D'ÉLÉGANCE ET D'INGÉNIOSITÉ POUR FAIRE DE LA CUISINE UN HAUT LIEU DE CRÉATIVITÉ ET DE PLAISIR ESTHÉTIQUE. DESIGN, PERFECTION, INNOVATION : TOUT CE QUI FAIT LA VALEUR DES OBJETS DE DIETRICH.
WWW.DEDIETRICH-ELECTROMENAGER.COM
POUR DÉCOUVRIR NOS NOUVELLES COLLECTIONS :
- LA GALERIE DE DIETRICH - 6 RUE DE LA PÉPINIÈRE PARIS 8ÈME
OUVERTURE PRINTEMPS 2009
H